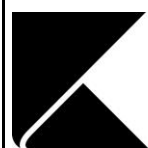


KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Perttu Paakkola
Sara Naukkarinen

KAUPPAKESKUKSISSA OLEILEVIEN NUORTEN VAPAA-AIKA JA MIELEN
HYVINVOINTI

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2020



Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2020
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Perttu Paakkola & Sara Naukkarinen

Nimeke
Kauppakeskuksissa oleilevien nuorten vapaa-aika ja mielen hyvinvointi

Toimeksiantaja
Joensuun Nuorisopalvelut

Tiivistelmä

Suomen laki määrittelee nuoreksi kaikki 10–29-vuotiaat. Nuoruudessa koettu mielen hyvinvointi on laaja käsite ja jokaiselle omanlainen kokemus. Nuoren perheellä ja ympäristöllä on suuri vaikutus mielen hyvinvointiin. Noin joka viides nuori kärsii mielen hyvinvointiin liittyvistä ongelmista ja puolet aikuisina kärsittävästä mielenterveyshäiriöistä alkaa ennen 14. ikävuotta. Nuorten yhdeksi kehitysympäristöksi on muodostunut vapaa oleilu kauppakeskuksissa, mikä on kasvava ilmiö.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin Webropol-ohjelmalla tehdyllä kyselylomakkeella joulukuussa 2019. Kyselyyn vastasi yhteensä 61 nuorta. Aineisto käsiteltiin Webropol-ohjelman valmiiden havaintomatriisien avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa Joensuun nuorisopalveluille kauppakeskuksissa oleilevista nuorista. Tutkimusongelmien avulla haluamme saada selville, millaista Joensuun kauppakeskuksissa oleilevien nuorten mielen hyvinvointi on ja miten nuoret viettävät vapaa-aikaansa?

Kyselyn tuloksista kävi ilmi, että nuoret pitivät ystäviään erittäin tärkeinä, mikä oli myös suurin syy vapaa-ajan vieton kauppakeskuksissa. Nuoret saivat ystäviltään eniten tukea mielen hyvinvointiin. Nuorten suhtautuminen elämään oli pääsääntöisesti positiivista, heidän perhesuhteensa olivat hyvät ja he viihtyivät koulussa hyvin. Nuoret olivat kokeilleet päihteitä runsaasti viimeisen kuukauden aikana, sekä kokeneet mielen hyvinvointiin liittyviä oireita. Tyttöillä oireilu oli voimakkaampaa. 54 %:lla kyselyyn vastanneista nuorista ei ollut säännöllistä harrastusta. Suurin osa nuorista ei käyttänyt nuorille suunnattuja palveluja. Nuorisopalveluista nuorisotaloja käytettiin eniten.

Kieli
suomi

Sivuja 73
Liitteet 1
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
nuoret, nuorisotyö, mielen hyvinvointi, vapaa-aika



THESIS
February 2020
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors
Perttu Paakkola & Sara Naukkarinen

Title
Leisure Time and Well-Being of the Mind in Adolescents Hanging Out at Malls

Commissioned by
Joensuu City Youth Services

Abstract

The Finnish law defines adolescence between ages 10 and 29. Well-being of the mind in adolescence is an extensive concept and a personal experience and it is influenced by the person's family and environment. About one in five adolescents suffer from problems in the well-being of the mind, and half of the adults with mental health problems start to experience disturbances of the mind before the age of 14. Hanging out at malls has become a development environment for adolescents and it is a growing phenomenon.

The data for this qualitative study was collected through a Webropol questionnaire in December 2019. A total of 61 adolescents responded to the survey. The data was analyzed by using the Webropol system. The thesis was designed to provide new information for Joensuu City Youth Services about adolescents hanging out at Joensuu malls. There were two research questions: to explore what the well-being of mind is like among adolescents hanging out at malls and how do adolescents spend their leisure time?

The results of the thesis were partly in agreement with previous studies. The respondents experienced similar challenges in the well-being of the mind as in previous studies. There were also a lot of substance abuse experiments among them. Their attitude towards life was generally positive, they felt good about their family relationships and most of them enjoyed school. They named similar reasons for hanging out at malls as in previous studies. Of these, 46 % had no regular hobby. The use of youth services provided by the city of Joensuu was low. However, youth houses were reported as the most visited places.

Language
Finnish

Pages 73
Appendices 1
Pages of Appendices 4

the youth, youth work, well-being, leisure time

Sisältö

Sisältö.....	4
1 Johdanto.....	5
2 Nuoruus kehitysvaiheena.....	6
2.1 Nuoren siirtymä aikuisuuteen.....	6
2.2 Ympäristön ja perheen vaikutus nuoren kehitykseen	8
3 Nuoren mielen hyvinvointi.....	11
3.1 Nuoren mielenterveys.....	11
3.2 Nuoren mielenterveys- ja päihdeongelmat.....	13
3.3 Nuoren mielenterveyden edistäminen.....	16
3.4 Nuorisotyö hyvinvoinnin edistäjänä	18
3.5 Nuoren terveyden edistäminen moniammatillisesti	19
4 Nuorten vapaa-ajan vietto.....	21
4.1 Nuorten vapaa-ajan harrastaminen.....	21
4.2 Vapaa-ajan vietto kauppakeskuksissa	22
4.3 Joensuun nuorisopalvelut	24
5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	25
6 Menetelmälliset valinnat.....	25
6.1 Määrällinen opinnäytetyö	26
6.2 Toimintaympäristö ja kohderyhmä	27
6.3 Kyselylomakkeen luominen	28
6.4 Aineistonkeruu.....	30
6.5 Aineiston analyysi.....	31
7 Tulokset.....	33
7.1 Kauppakeskuksissa oleilevien nuorten mielen hyvinvointi.....	33
7.2 Kauppakeskuksissa oleilevien nuorten vapaa-ajan vietto	41
8 Pohdinta	44
8.1 Tulosten tarkastelu	44
8.2 Opinnäytetyön luotettavuus	53
8.3 Opinnäytetyön eettisyys.....	57
8.4 Opinnäytetyön eteneminen	59
8.5 Ammatillinen kasvu.....	60
8.6 Jatkokehitysmahdollisuudet	62
Lähteet	63

Liitteet

Liite 1 Kyselylomake

1 Johdanto

Nuoren etsiessä omaa identiteettiään hän irtautuu vanhemmistaan, mikä voi synnyttää ristiriitoja vanhempien kanssa. Nuori hakeutuu oman ikäistensä seuraan, hakee omia rajojaan ja etsii itseään. Joillakin nuorilla tämä vaihe koettelee yhteiskunnan normeja. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207–213.) Nuoret ottavat usein kaupunkialueet haltuunsa, koska muita paikkoja ei välttämättä ole saatavilla. Kaupunkialueilla he saavat mahdollisuuden olla saman ikäisten nuorten kanssa, kehittää omaa identiteettiään ja toteuttaa kehitystehtäviään, vaikka käytös voikin olla joskus epäsosiaalista. (Ponto 2017, 33.)

Monet nuoret ovat kehittäneet itsellensä vahvat selviytymistaidot, mutta he ovat silti alttiita mielen hyvinvoinnin ongelmille (Coren, Possain, Pardo Pardo & Bakker 2016). Noin joka viides nuori kärsii mielenterveysongelmista. Moni näistä ongelmista tulee ilmi varhaisessa nuoruudessa. Nuoren kehityksen suurin uhka onkin psyykkinen oireilu. (Marttunen 2013, 3.) Tarvitsemme palveluja näiden ongelmien vähentämiseen ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn (Coren ym. 2016). Ruonalan (2019) mukaan nuorten ongelmia voidaan hoitaa nykyisillä palveluilla vasta sitten, kun ongelmat ovat jo päällä ja tarvitaan ammattiapua. Varhaisen oireilun tunnistamiseen ei ole nykyisillä palveluilla resursseja. Nuorten oireilua lisäävät aikuisten maailmasta tulevat paineet, joita sosiaalinen media levittää. Jos nuori ei saa varhaista apua mielenterveysongelmiin, se vaarantaa nuoren kehityksen. Kouluterveydenhuolto on tärkeässä asemassa nuorten tavoittamisessa, mutta myös nuorille suunnatut järjestöt voivat antaa riittävät tuen. (Aalto-Setälä ym. 2007, 211–212.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa Joensuun nuorisopalveluille kauppakeskuksissa oleilevista nuorista. Tutkimusongelmien avulla haluamme saada selville, millaista Joensuun kauppakeskuksissa oleilevien nuorten mielen hyvinvointi on, miksi he oleilevat kauppakeskuksissa ja millaista näiden nuorten vapaa-ajanvietto on.

2 Nuoruus kehitysvaiheena

Suomen laki määrittelee nuoreksi kaikki alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 21.12.2016/1285). Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat 10–29-vuotiaat nuoret. Nuoruuden käsitettä on vaikea määritellä tarkasti, koska nuoruus alkaa jokaisella eri aikaan ja voi nyky-yhteiskunnassa kestää jopa kahteenkymmeneen ikävuoteen saakka, kunnes siirrytään varhaisaikuisuuteen ja aikuisuuteen. Lisäksi nuoruus on henkilökohtaisesti koettu käsite. Usein nuoruuden katsotaan alkavan puberteetista eli murrosiästä, jonka puhkeamiseen vaikuttavat esimerkiksi nuoren elintavat ja elinympäristö. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 143–144.)

2.1 Nuoren siirtymä aikuisuuteen

Nuoruus on vaihe, jonka kautta siirrytään aikuisuuteen. Nuoruuteen kuuluvat olennaisesti oman itsensä etsiminen sekä itsenäisen päätöksenteon harjoittelu (Nurmi ym. 2015, 142). Jokainen nuori kokee nuoruuden omalla tavallaan. Joillakin nuoruus on voimakasta oman itsensä etsimistä ja tunnekuuhuntaa, joillakin se taas on rauhallinen siirtyminen aikuisuuteen. Henkilökohtainen temperamentti, perhesuhteet sekä koetut elämäkokemukset ovat yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat siihen, millainen kunkin nuoren nuoruus on. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.) Nuorena tehdyt päätökset luovat pohjaa tulevaisuudelle (Nurmi ym. 2015, 142).

Varhaisen kehityksen jälkeen nuoruusikä onkin ihmisen aivojen tärkeintä kehityksellistä aikaa. Nuoruuden aikana nuoren ajattelutapa muuttuu etenkin yleistävämmäksi, sekä loogisemmaksi. Tämä mahdollistaa nuoren minäkuvan, moraalilin ja maailmankuvan rakentumisen. Nuori pystyy näin hahmottamaan ympäröivää maailmaa laajemmin ja myös omaa tulevaisuuttaan. (Nurmi ym.

2015, 146.) Ajattelun kehittymisen myötä nuori itsenäistyy ja saa vaikutusvaltaa omiin asioihinsa liittyen. Vaikutusvaltaa käytetään oman minäkuvan rakentamiseen, sekä oman itsensä etsimiseen. Usein nuori alkaa viettämään enemmän aikaa ikätovereidensa kanssa ja hakeutuu samankaltaisten nuorten pariin, joista muodostuu kaveripiiri. (Nurmi ym. 2015, 148.)

Nuoret luovat kaveripiirinsä hyvin samankaltaisista persoonista kuin he itse ovat. Yhdistäviä tekijöitä ovat muun muassa ikä, asuinpaikka, sukupuoli ja samankaltainen käytös. Samankaltainen käytös voi myös näkyä nuorissa esimerkiksi koulumenestyksenä tai ongelmakäyttäytymisenä. (Nurmi ym. 2015, 167.) Kaveripiirien yhtenäinen ajattelutapa on nuorelle tärkeää. Kaveripiirin tarjoamat ajatukset ovat tärkeitä nuoren itsenäistymisen näkökulmasta, koska nuori haluaa löytää itse oman ajatusmaailmansa, joka on usein poikkeava vanhempien ajatusmaailmasta. Usein nuori etsii itselleen esikuvan, jota kohti hän haluaa itseään kehittää. Nuori haluaa omaksua tältä tapoja ja ajatuksia, jotta voi toimia samalla tavalla kuin hän. Esikuva voi olla esimerkiksi suosittu jääkiekkoilija, isovelji tai muutaman vuoden vanhempi henkilö, joka on samassa kaveripiirissä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018.)

Nuoret toimivat ilman liiallista harkintaa, joka selittyy etuotsalohkoissa sijaitsevien kontrollialueiden heikolla reagoinnilla. Etuotsalohkojen kontrollialue reagoi paremmin lapsilla ja aikuisilla kuin nuorilla. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Nuorten riskinottoihin ei ole yksiselitteisiä vastauksia, mutta sitä voidaan selittää nuoren uteliaisuudella, sekä uusien kokemusten haalimisella. Usein nuorten kaveripiireissä ihaillaan rohkeita ja esillä olevia nuoria, koska he näyttäytyvät muille suosittuina. (Punamäki 2010.)

Nuoren kyky ajatella kehittyy merkittävästi vasta toisen elinvuosikymmenen aikana (Nurmi ym. 2015) ja onkin todettu, että vasta 24–25-vuotias nuori on kykenevä ajattelemaan rationaalisesti ja hillitsemään riskejä (Hermanson & Sajaniemi 2018). Isoniemi (2017) toteaa, että aikuisuus alkaa, kun ihminen kykenee huo-

lehtimaan itsestään ja tekemään itsenäisiä päätöksiä. Nuoruudesta varhaisaikuisuuteen ja aikuisuuteen siirtyessä ihminen suorittaa tiettyjä siirtymiä, joita ovat muun muassa muutto lapsuudenkodista pois, parisuhteen luominen, koulutuksesta työelämään siirtyminen, lapsen hankkiminen ja niin edelleen. Näitä pidetään perinteisinä siirtyminä, eikä nykypäivänä näille ole tarkkaa ajan määrettä, vaan ne tapahtuvat omalla painollaan tai eivät tapahdu ollenkaan.

2.2 Ympäristön ja perheen vaikutus nuoren kehitykseen

Nuoren varhaisessa kehitysvaiheessa koetut kokemukset kumpuavat ympäristöstä ja perheestä, jotka määrittelevät, sitä millaiseksi nuori kehittyy. Perimätekijöistä riippumatta ympäristö vaikuttaa nuoreen ja muokkaa nuoren geenejä. (Wahlbeck ym. 2017). Ympäristö tarkoittaa kaikkea, jonka kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa, sen kulttuurillisia, sosiaalisia tai fyysisiä ominaisuuksia. Ympäristö koetaan ennen kaikkea elinympäristönä. (Tilastokeskus 2019.) Elinympäristö on myös nuoren kehitysympäristö, joka voi tasata tai lisätä nuorten eriarvoisuutta (Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos 2018).

Kouluterveyskyselyn mukaan lapset ja nuoret ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä elämäänsä. Lisäksi lasten ja nuorten osuus, jotka pitävät keskusteluyhteyttä vanhempiinsa hyvänä, on kasvanut vuodesta 2017 vuoteen 2019, joka on tärkeää lasten ja nuorten kehityksen kannalta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Kotona tukea saavat nuoret kokivat tulleen ymmärretyksi. Tämä edesauttaa nuoren kokemusta omasta merkityksellisyydestään, joka on tärkeää nuoren kehityksen kannalta. Nuoret kokevat läheiset ystävyssuhteet, toimivan arjen ja henkisen hyvinvoinnin olevan hyvän elämän peruspilareita. Kuitenkaan jotkut nuoret eivät saa riittävää tukea kotona, joka voi johtua esimerkiksi kiireestä, yhteisen ajan puuttumisesta ja puhumattomuudesta huoltajien kanssa. (Juntunen 2018, 43–44.) Juntunen (2018) kertoo että nuoret, jotka etääntyvät kodistaan kokivat, että heidän autonomiaansa, reviiriänsä ja henkilökohtaisia ominaisuuksia ei kunnioitettu.

Nuori kehittyy itsetunnoltaan terveeksi ja tasapainoiseksi, kun hänen kasvuym-päristönsä ja perhe ovat turvallisia ja vuorovaikutussuhde perheessä on laadukas (Wahlbeck ym. 2017). Nuoren itsetuntoa ja elämänhallintaa tulisi vahvistaa, jotta hän voi kasvaa tasapainoiseksi yhteisön jäseneksi (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019b). Tätä kehittymistä edesauttavat hyvä sosioekonominen tilanne, huolehtivat vanhemmat, hyvät ystävyssuhteet ja kehitystason mukaiset virikkeet ja harrastukset. Myönteistä kehitystä hidastavat esimerkiksi perheen vähävaraisuus, perheessä esiintyvä työttömyys tai epävarmuudet. Nuoren kehitykseen vaikuttavat olennaisesti myös vanhempien mahdolliset mielenterveys- ja päihdeongelmat. (Wahlbeck ym. 2017.)

Itsetunnolla tarkoitetaan oman itsensä hyväksymistä sellaisena kuin itse on. Itsetunto sekoitetaan usein minäkuvaan. Minäkuva sisältää myös itsetunnon, mutta minäkuva kertoo kuvailevasti, millainen henkilö on ominaisuuksiltaan. Itsetunto on heikoimmillaan juuri nuoruudessa, koska nuori käy läpi suuria muutoksia niin fyysisellä kuin henkiselä tasolla ja etsii omaa identiteettiä. Tämän takia perheellä ja ympäristöllä on suuri vaikutus nuoren itsetunnon kehittymiseen, sekä tukemiseen. (Kiviruusu 2017, 12–22.)

Itsetuntoon voi vaikuttaa myös koulumenestys, koska koulun arviointijärjestelmä mahdollistaa vertailun muihin ikätovereihin. Hyvä koulumenestys vaikuttaa usein positiivisella tavalla itsetuntoon, kun taas huonompi koulumenestys voi laskea itsetuntoa ja minäpystyvyyden tunnetta. (Kiviruusu 2017, 12–22.) Huoltajien kiinnostus koulua kohtaan ja osallistuminen kouluyhteistyöhön ja yhdessä vietetty aika tukevat nuoren koulumenestystä. Lisäksi huoltajien korkea koulutustaso on yhteydessä korkeampiin arvosanoihin. (Kalalahti, Silvennoinen & Varjo 2015, 38–48.)

Kouluviihtyvyyden on todettu vaikuttavan nuoren tämänhetkiseen ja myöhem-pään hyvinvointiin enemmän kuin koulumenestys. Kouluviihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat oppilaiden omat vaikutusmahdollisuudet, ammattimainen opetus ja

toimintatavat ongelmatilanteita varten. Lisäksi nuoret kokevat tärkeinä ystävyyden ja yhteisöllisyyden tunteet, kouluruuan sekä välituntien ja oppimisympäristöjen viihtyvyyden sekä toimivuuden. Useissa eri tutkimuksissa on todettu, että yleensä hyvä kouluviihtyvyys on yhteydessä koulumenestykseen. Kansainvälisesti suomalaisten koulumenestys on huipputasoa, mutta kansainvälisesti tarkasteltuna kouluviihtyvyys on heikkoa, joten asia ei ole yksiselitteinen. (Saastamoinen 2014, 12–18.)

Tutkimuksissa on todettu, että on suurempi riski ajautua päihteiden väärinkäyttäjäksi, mikäli vanhemmilla on mielenterveys- tai päihdeongelma. Myös riski kokeilla muita päihteitä suurenee. Riski suurenee myös, mikäli vanhemmat eivät osoita kiinnostusta nuorta kohtaan ja ovat epäjohtomukaisia kasvatuksessaan. (Kosola, Niemelä & Niemelä 2018.) On todettu, että vanhempien ongelmat siirtyvät usein heidän lastensa ongelmiksi (Paananen, Surakka, Kainulainen, Ristikari & Gissler 2019, 124). Nuoret kokevat, että vanhempien alkoholin liiallinen käyttö on lisääntynyt vuodesta 2017 vuoteen 2019 verrattuna ja nuoret kokevat siitä olevan nyt enemmän haittaa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019c.) Myös harrastustoiminnalla ja ystävyyssuhteilla voi olla päihteiden käyttöä lisäävä vaikutus, koska nuoret käyttävät päihteitä usein yhdessä, jos kaveripiirin asenne on salliva päihteitä kohtaan. Harrastustoiminta ja ystävyyssuhteet voivat olla myös päihteidenkäytöltä suojaava tekijä. (Kosola ym. 2018.) Nykänen (2019) kertoo, että lapset ja nuoret tarvitsevat oikeanlaisen kasvuympäristön kasvaakseen henkisesti tasapainoisiksi kansalaisiksi. Nykäsen mukaan on jokin syy, miksi nuoret sortuvat tupakointiin, alkoholiin, huumeisiin ja ylensyöntiin.

Nuoren elämässä selviytymisen kannalta on oleellista, millä asenteella nuori elää elämäänsä suhteessa muihin ihmisiin. Positiivinen asenne elämää kohtaan kannattelee nuorta ja auttaa nuorta ponnistelemaan hänelle itselle tärkeiden asioiden eteen. Hyvä sosiaalinen toimintakyky auttaa nuorta toimimaan oikeudenmukaisesti, tavoitteellisesti ja tasavertaisesti muita ihmisiä kohtaan. Perhe, jossa nuori elää ratkaisee, millaiseksi nuoren sosiaalinen toimintakyky muotoutuu. Nuori tarvitseekin sopivassa suhteessa riitoja ja rakkautta. (Kannasoja 2014, 36–38.)

3 Nuoren mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi on positiivista mielenterveyttä. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat monet eri tekijät, kuten henkilökohtaiset ominaisuudet ja kokemukset, hyvät ihmissuhteet ja yhteiskunnan rakenteet. Mielen hyvinvointi suojaa vastoinikäymisiltä ja auttaa selviytymään niistä. Se on positiivista suhtautumista elämään ja itseensä. (McAneney, Tully, Hunter, Kouvonen, Veal, Stevenson & Kee 2015.) Positiivinen mielen hyvinvointi on tutkitusti vahvin yläkoulu ikäisistä toisen asteen opiskelijoihin (Appelqvist-Schmidlechner, Tamminen & Solin 2019).

3.1 Nuoren mielenterveys

Mielenterveys on laaja käsite, eikä sitä voida määritellä yksiselitteisesti. Käsitteen määrittelyssä eri tieteenalojen tutkijat ovat painottaneet eri asioita. (Kinnunen 2011.) WHO eli Maailman terveysjärjestö määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen näkee omat voimavaransa ja kykenee selviytymään elämän haasteista, sekä kykenee toimimaan yhteisönsä jäsenenä (Suomen Mielenterveys Ry 2019). Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu monesta eri asiasta ja hyvä mielenterveys, sekä hyvinvointi ovatkin osittain henkilökohtainen kokemus, joka voi tarkoittaa eri asioita eri ihmisille (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valtonen & Solantaus 2017).

Hyvää mielenterveyttä edistävät riittävä uni ja terveelliset elintavat, kuten monipuolinen ravinto ja riittävä liikunta. Näiden asioiden myötä myös koettu hyvinvointi kasvaa. Nuorten mielenterveyteen vaikuttavat myös monet yhteiskunnalliset tekijät, kuten vanhemmuuden ja perheiden vuorovaikutuksellinen tukeminen ja turvallisen kasvuympäristön takaaminen, esimerkiksi puuttumalla kiusaamiseen ja kaltoinkohteluun, sekä alkoholin ja muiden päihteiden rajoittamiseen. (Wahlbeck

ym. 2017.) Nuorten mielenterveyshäiriöt saavuttavat esiintymishuippunsa varhaisessa aikuisuudessa. Mielenterveyshäiriöt ovat nuorilla kaksinkertaiset verrattuna lapsuuteen ja noin puolet aikuisina kärsittävästä mielenterveyshäiriöistä alkaa ennen 14. ikävuotta. Yleisimpinä nuorten mielenterveyshäiriöinä on tunnistettu mieliala-, ahdistuneisuus-, päihde- ja käytöshäiriöt. (Marttunen 2009.)

2000-luvulla nuorten hyvinvointi on parantunut yleisellä tasolla, mutta nuorten eriarvoisuus on suuri ongelma. Hyvää mielenterveyttä ja sen kehitystä edesauttavat myönteiset suhteet huoltajiin, opiskeluolosuhteet kouluissa, ikäluokkien vähentynyt alkoholinkäyttö ja liikunnan harrastamisen lisääntyminen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Elämänlaatua parantavat arvot ovat nuorille tärkeitä heidän hyvinvointinsa kannalta. Hyvinvointia tukevaan perinteiseen toimintaympäristöön kuuluvat perhe, ystävät sekä harrastukset, mutta nykyisin sosiaalinen media on noussut nuorille tärkeäksi ympäristöksi. (Helve 2010, 81.) Palvelut, jotka ovat nuoria lähellä, sekä ongelmiin puuttuminen varhaisessa vaiheessa, ovat ensisijaisessa asemassa nuorien yhteiskuntaan kiinnittymisessä ja ongelmien ehkäisyssä (Hedman ym. 2018).

Yhteisöllä voi olla suuri positiivinen vaikutus yksilön mielenterveyteen ja tämän myötä se voi ehkäistä mielenterveyden häiriöitä (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2019b). Nuori voi kuulua arkielämässä moneen eri yhteisöön, joissa toimintaa säätelevät kunkin yhteisön normit. Yhteisö voi olla perhe, suku, koululuokka ja kaveripiiri. Yhteisöt ovat tärkeitä nuoren identiteetin rakentumiselle, koska yhteisöissä nuori vertaa omaa käyttäytymistään ja mielipiteitään muihin yhteisön jäseniin. Tämän avulla nuori löytää oman roolinsa yhteisöissä ja kehittää omaa identiteettiään. Nuori voi tuntea kuuluvansa joukkoon tai hän voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi yhteisössä, jolloin hän usein alkaa etsiä uutta yhteisöä. (Kainulainen 2014, 2–48.) Nuoren kokiessa yhteisön olevan oma, hän voi olla turvallisesti oma itsensä, jolloin nuoren itseluottamus ja sosiaaliset valmiudet sekä osaaminen vahvistuvat (Paananen ym. 2019, 116).

Valtion tehtävänä on turvata taloudellinen toimeentulo ja tehdä päätöksiä, jotka tukevat tasa-arvoa myös sosioekonomisesti. Tällä pyritään vähentämään syrjintää ja nuorten epäarvoistumista, joka on yhteydessä nuorten psyykkisiin kokemuksiin ja mielenterveyden ongelmiin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019b.) Syrjäytyminen voidaan nähdä tiettyjen kykyjen puuttumisena, jotka kiinnittäisivät nuoren yhteiskuntaan. Mahdollisesti nuori ei ole saanut lapsuudessaan tarvittavia sosiaalisia valmiuksia, jotka kehittyvät esimerkiksi harrastuksien, kerhotoiminnan tai eri yhteisöjen kautta. Tämän takia yhteiskunnan palveluiden tulisi vastata näiden kykyjen vahvistamiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että tarvittaisiin enemmän ehkäisevää työtä, tukea perheille sekä kokonaisvaltaista palvelua, joka vastaa nuorten tarpeita. Syrjäytymistä voidaan ajatella tapahtumaketjuna, joka lähtee jo lapsuudesta. Syrjäytymiseen vaikuttavat lisäksi perheen taloudellinen tilanne, riittämätön tuki nuorelle, vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä riittämättömät virikkeet, jotka edesauttaisivat nuoren kiinnittymistä yhteiskuntaan ja pystyvyyden tunteen kasvua. Miehillä on suurempi riski syrjäytyä kuin naisilla. (Paananen ym. 2019, 115–126.)

3.2 Nuoren mielenterveys- ja päihdeongelmat

Viimeisen kymmenen vuoden aikana 12–17-vuotiaiden nuorten psykiatristen ja neurokognitiivisten häiriöiden diagnosoiminen on lisääntynyt 50 %. Lisäksi nuorisopsykiatristen läheteiden määrä on lisääntynyt runsaasti, jopa 40 % vuodessa. Väestötutkimukset eivät tue täysin nuorten pahoinvoinnin ja psyykkisten ongelmien lisääntymistä. Lukujen suureen kasvuun voidaan etsiä selitystä nuorten avun hakemisen kasvusta, lähetekäytäntöjen muuttumisesta, sekä häiriöiden tunnistettavuudesta. (Gyllenberg 2019.)

Monet nuoret oireilevat psyykkisesti, eivätkä kaikki oireet välttämättä vaadi hoitoa. Koulussa näkyvä keskittymisvaikeus tai pysähtyneisyys voi olla oire, joka vaatii hoitoa. Mielialanvaihtelu on normaalia nuoren kehitystä, mutta voimakkaat

ja jatkuvat mielialanvaihtelut voivat myös vaatia tarkempaa selvittelyä. (Aalto-Seetälä ym. 2007, 211–212.) Moni itsensä yksinäiseksi kokeva nuori oireilee psyykkisesti enemmän kuin muut. Yläkouluikäisistä joka kuudes tuntee itsensä yksinäiseksi. Heidän oireensa näkyvät monesti hermostuneisuutena sekä nukahtamisvaikeuksina. (Lyyra, Junttila, Tynjälä & Välimaa 2019.)

Nuorten pahoinvoinnista on käyty laajaa keskustelua julkisesti (Hedman, Vastamäki & Grigori 2018). Yksi yleisin nuorten elämänlaatua heikentävä sairaus on masennus, joka vaikuttaa esimerkiksi koulumenestykseen ja ihmissuhteisiin. Nuoruudessa masentuneisuuden tunne on hyvin yleinen, mutta normaaliin kehitykseen liittyessä psyykkiset oireet ovat lyhytkestoisia. Nuoren masennuksen riskitekijöitä ovat erityisesti lapsuudessa koettu laiminlyönti, koulukiusaaminen ja vanhempien ero tai mielenterveyden häiriöt. (Nuotio, Karukivi & Saarijärvi 2013.)

Ahdistusta esiintyy masennuksen rinnalla noin 30–40 prosentilla nuorista. Ahdistus on tunne, joka liittyy ohimenevänä tunteena nuoren elämään. Ahdistuneisuushäiriöstä puhutaan, kun ahdistus haittaa normaalia elämää ja rajoittaa esimerkiksi sosiaalista kanssakäymistä. (Strandholm & Ranta 2013, 17.)

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, eli tutummin ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), on toimintakykyä alentava kehityksellinen häiriö, joka voidaan diagnosoida missä vain kehityksen vaiheessa, mutta sen diagnosoiminen on helpointa lapsena (Karlsson 2013). ADHD:n oirekuva näyttäytyy tyypillisimmin ylivilkkautena ja impulsiivisuutena. Joissain tapauksissa ADHD voi näyttäytyä myös päinvastaisena, eli aliaktiivisuutena, kykenemättömyytenä toimia, sekä hitautena. (Puustjärvi 2019.) ADHD on vahvasti perinnöllinen sairaus, mutta perimä ei välttämättä yksin riitä puhkaisemaan sairautta. Joskus perimätekijät ja ympäristö voivat toimia yhdessä sairauden puhkeamisen syynä. Ympäristö voi altistaa ylivilkkaudelle ja monihäiriöisyydelle sekä toimia toimintakykyä heikentävänä tekijänä, jolloin ympäristö voi lisätä riskiä sairauden syntymiseen. (Karlsson 2013, 79–87.)

Päihdehäiriöt ja mielenterveyshäiriöt linkittyvät usein toisiinsa. Psykkisen oireilun ja samanaikaisen mielenterveyshäiriön sairastavuuden riski kasvaa mitä aikaisemmin päihteidenkäyttö on aloitettu ja mitä runsaampaa se on. Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä, päihdehäiriön rinnalla, ovat käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöt, sekä mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt. Mielenterveys- ja päihdehäiriöt lisäävät myös itsemurhariskiä. (Pahlen ym. 2013, 109–112.)

Ympäristö tai perimä voi altistaa nuoren esimerkiksi käytöshäiriöille. Nuorella diagnosoitu käytöshäiriö on yleensä nimeltään uhmakkuus- tai käytöshäiriö. Ne ilmenevät nuorella esimerkiksi auktoriteetin vastustamisena, kiusaamisena, rai-vokohtauksina, sekä ei-toivottuna sosiaalisena käytöksenä, kuten varasteluna. Käytöshäiriöiden hoidossa käytetään psykososiaalisia hoitomuotoja, joissa huomioon otetaan laajasti myös perhe sekä koulu. (Tarnanen, Aronen, Santalahti, Kaltiala & Tuunainen 2019.)

Suomalaisten nuorten alkoholinkäyttöä on tutkittu runsaasti Nuorten terveystapatutkimusten ja Kouluterveyskyselyn ansiosta. Keskimäärin nuorten päihteiden käyttö alkaa 12–13-vuotiaana. Varsinaiset päihdehäiriöt alkavat kehittyä 14–15-vuotiaana, jotka luokitellaan päihteiden väärinkäyttöön sekä päihderiippuvuuteen. Päihdehäiriöstä puhutaan, kun päihteet aiheuttavat vaikeuksia suoriutua normaalista elämästä ja ne alkavat määritellä elämää. Päihderiippuvuudessa päihteiden käyttö on pakonomaista. (Pahlen, Lepistö, & Marttunen 2013, 109–112.) Nuoret voivat käyttää päihteitä myös omaan pahaan oloonsa ja sen lievittämiseen (Nuortenmielenterveystalo 2019).

Pohjoiskarjalaisten nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt kokonaisuudessaan vuodesta 2017 vuoteen 2019. Alkoholin viikoittainen käyttö sekä humalajuominen ovat vähentyneet ja täysin raittiiden nuorten määrä on kasvanut. Sen sijaan laittomien huumeiden kokeilut ovat lisääntyneet Pohjois-Karjalassa ja yhä useampi on kokeillut kannabista ainakin kerran. Myös kannabiksen käyttö viimeisen kuukauden aikana on lisääntynyt. Pohjoiskarjalaisten nuorten asenne kannabista kohtaan on nyt hyväksyvämpi kuin vuonna 2017. Lisäksi tupakan ja nuuskan

käyttö on lisääntynyt vuoteen 2017 verrattuna. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.)

3.3 Nuoren mielenterveyden edistäminen

Suomessa julkinen perusterveydenhuolto on ilmaista alle 18-vuotiaille Suomen kansalaisille, ja kaikki ovat oikeutettuja saamaan hoitoa. Valtakunnallisesta mielenterveystyön kehittämisestä, opastuksesta ja valvonnasta on vastuussa sosiaali- ja terveysministeriö. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.) Kunta vastaa omalla alueellaan palvelujen tuottamisesta, ottaen huomioon terveyden- ja sosiaalihuoltolakien asettamat vaatimukset (Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116). Kuntien tulee järjestää palvelut, jotka kattavat kriisitilanteiden psykososiaalisen tuen, sekä mielenterveyden häiriöiden tutkimukset ja tarvittaessa häiriöiden hoidon sekä kuntoutuksen. Järjestettävien palveluiden muodot ovat ohjaus, neuvonta ja kunkin tarpeeseen räätälöity psykososiaalinen tuki. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019d.) Sairaaloiden perus- ja erikoissairaanhoidon sekä kuntoutus- ja terveyskeskusten lisäksi myös kouluterveydenhuolto on vahvasti mukana tarjoamassa palveluitaan nuorille (Terveidenhuoltolaki 30.12.2010/1326).

Opiskeluterveydenhuolto on lähellä nuorten jokapäiväistä elämää. Opiskeluterveydenhuollon ammattilaiset ovat ensisijaisessa asemassa nuorten mielenterveys- ja päihdeongelmien tunnistamisessa ja heidän hoitoon saamisessa. Jos opiskeluterveydenhuollon osaaminen on riittämätöntä, sen täytyy ohjata nuori jatkohoitoon erikoissairaanhoidon piiriin. Vaikka hoito siirtyisikin erikoissairaanhoidon, päävastuu säilyy silti opiskeluterveydenhuollolla. Tavoitteena on kuitenkin hoitaa nuorten mielenterveys- ja päihdeongelmat perus- ja lähipalveluilla. (Haravuori, Muinonen, Kanste & Marttunen 2016, 15–17.) Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirissä sekä Tampereella psykiatrinen sairaanhoitaja vierailee kouluissa ja tekee yhteistyötä opiskeluterveydenhuollon kanssa (Haravuori ym. 2016, 20–22). Psy-

kiatrisen sairaanhoitajan tehtävä kouluissa on kuunnella huolenaiheet sekä kar-
toittaa tilanne oppilaan, opettajan tai perheen näkökulmasta, sekä antaa tarvitta-
vaa tukea ongelmiin. Sairaanhoitaja pystyy antamaan konsultointiapua lapsen
kanssa työskentelevälle työntekijälle tai perheelle näkemättä lasta. (Innokylä
2019.)

Erikoissairaanhoidon tulee turvautua kiireellisissä tapauksissa ja silloin, kun tar-
vitaan arviota vakavimmista mielenterveys- ja päihdehäiriöistä. Vakavia mielen-
terveys- ja päihdehäiriöitä ovat muun muassa vakava itsetuhoisuus, sekä syö-
mishäiriö, suonensisäinen huumeidenkäyttö tai psykoosi. Nuori voidaan ottaa
tahdosta riippumattomaan hoitoon tarpeen tullen. (Aalto-Setälä ym. 2007,
207–213.) Nuorten hoitoon sitoutumiseen vaikuttaa eniten nuoren oma tahto
sekä myönteinen asenne hoitoa kohtaan. Osastohoidossa olevan nuoren hoitoon
sitoutumiseen vaikuttavat myös koulussa saatavat erityispalvelut. Mielenter-
veysoireet, vastentahtoinen hoito, yhteistyökyvyttömyys ja negatiivisuus vaikut-
tavat negatiivisesti nuoren hoitoon sitoutumiseen. (Timlin 2015.)

Mielenterveyslaissa ”mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvin-
voinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä, sekä mielisai-
rauksien ja muiden mielenterveyshäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievit-
tämistä”. Elinolosuhteiden kehittäminen kuuluu myös mielenterveystyön piiriin.
Tämän tarkoituksena on ennaltaehkäistä mielenterveydenhäiriöiden syntyä,
edesauttaa mielenterveystyötä ja tukea mielenterveyspalvelujen järjestämistä.
(Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.)

Ehkäisevä päihdetyö on tärkeä osa nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistä-
mistä. Se edellyttää varhaista puuttumista päihdeiden käyttöön ja siitä aiheutuviin
haittoihin. Päihdeidenkäyttö voi näkyä esimerkiksi nuoren koulunkäynnissä ja
siinä, miten nuori käyttää vapaa-aikaansa. Mini-interventiolla eli lyhytneuvonnalla
voidaan puuttua kaikkiin ehkäisevän päihdetyön osa-alueisiin, jotka on mainittu
sosiaali- ja terveysministeriön toimintaohjelmassa. Tämä tarkoittaa alkoholin, tu-

pakan, huumausaineiden ja peliongelmiin puheeksi ottoa sekä pyrkimystä riskikäytön vähentämiseen. Mini-intervention periaatteena on kysyä asiakkaalta epäilyistä ongelmasta, tunnistaa riskit sekä ongelmat, motivoida muutokseen ja seurata edistymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 12, 45.) Koulussa tapahtuvat interventiot ovat kaikista hyödyllisimpiä puuttumiskeinoja moniriskikäyttäytymiselle, ja niistä on hyötyä etenkin alkoholin ja tupakan käytön vähentämiseen ja lopettamiseen (MacArthur, Caldwell, Redmore, Watkins, Kipping, White, Chittleborough, Langford, Er V, Lingam, Pasch, Gunnell, Hickman, Campbell 2018, 2).

3.4 Nuorisotyö hyvinvoinnin edistäjänä

Nuorisotyöllä tarkoitetaan kasvun ja itsenäistymisen tukemista, sekä yhteiskuntaan kiinnittymistä (Nuorisolaki 21.12.2016/1285). Suomessa nuorisotyön historia ulottuu 130 vuoden taakse. Näin ollen nuoret ovat jo hyväksyneet nuorisotyön läsnäolon heidän vapaa-ajassaan. Nuorisotyötä tehdään monen eri tahon toimesta, mutta kunnat järjestävät alueensa nuorisopalvelut, joihin kuuluu olennaisesti myös fyysisesti nuorien parissa tehtävä työ. (Nieminen 2014, 53).

Nuorisotyöllä on suuri merkitys syrjäytymisen ehkäisemisessä ja yhteisöllistämisessä. Jalkautumalla nuorten pariin nuorisotyötä tekevät henkilöt saavat tietoa siitä, mitä nuorten keskuudessa tapahtuu ja nuoret saavat aikuisten tuen vapaa-ajalleen. (Bamming & Wallden 2018, 8.) Toisin sanoen nuorisotyö turvaa nuorten vapaa-aikaa. Se on jalkautuvaa sekä sosiaalista toimintaa ja eri ryhmiin kohdennettua nuorisotyötä, joka tekee yhteistyötä eri tahojen ja viranomaisten kanssa. Nuorisotyö on ammattilaisten ja vapaaehtoisten tekemää työtä. Nuorisotyö on nuorten kuuntelija, olkapää ja paikalla siellä missä tarvitaan. (Helenius 2013.)

Ohjaamo on yksi nuorisotyön tarjoama matalan kynnyksen palvelu. Ohjaamon idea on, että nuori saisi kaiken tarvitsemansa tiedon ja avun samasta paikasta.

Ohjaamo auttaa kaikkia alle 30-vuotiaita nuoria tulevaisuuden haasteisiin liittyvissä ongelmissa. Ongelmat voivat liittyä työnhakuun, koulutukseen hakeutumiseen, sosiaalietuuksien hakemiseen tai arkeen liittyviin pulmiin. Ohjaamo tuo yhteen kaikki nuorten tarvitsemat toimijat, joita he tarvitsevat edellä mainittujen asioiden hoitoon. Ohjaamossa toimii nuorisotoimi, sosiaali- ja terveystoimi, toisen asteen oppilaitokset, TE-palvelut ja KELA. Ohjaamon tarkoituksena on sujuvoittaa nuorten siirtymisiä elämässä ja näin ollen edesauttaa nuorten kiinnittymistä yhteiskuntaan ja ehkäistä syrjäytymistä. (Määttä 2018, 61.)

Jokaisen kunnan tehtävänä on myös järjestää etsivän nuorisotyön palvelut alueellaan. Etsivän nuorisotyön tarkoitus ja tehtävä on kirjattu nuorisolakiin. Lain mukaan etsivän nuorisotyön tarkoituksena on edistää nuoren kasvua ja kehitystä itsenäiseksi ja yhteiskuntaan osallistuvaksi kansalaiseksi. Etsivän nuorisotyön tehtävänä on tavoittaa tuen tarpeessa olevat nuoret. Etsivän nuorisotyön ja nuoren yhteistyö pohjautuu vapaaehtoisuuteen. (Nuorisolaki 21.12.2016/1285.) Käytännössä etsivän nuorisotyön tarkoituksena on olla nuorten läheisyydessä ja auttaa nuoria löytämään ratkaisuja erilaisiin pulmiin ja kysymyksiin, jotka askarruttavat heitä. Etsivä nuorisotyö tarjoaa mahdollisuuden luottamukselliseen ja turvalliseen kontaktiin aikuisen kanssa. Nuorisotyö ohjaa nuoria palveluiden piiriin, joita he kokevat tarvitsevänsä. Usein nuoret ohjautuvat etsivän nuorisotyön piiriin erilaisten ohjaavien tahojen kautta. Suurin osa nuorista tulee nuorisotyöhön oppilaitosten kautta, mutta yhä useampi ottaa itse yhteyttä etsiviin. (Bamming ym. 2018, 8, 13.)

3.5 Nuoren terveyden edistäminen moniammatillisesti

Tänä päivänä nuorilla ilmenevät ongelmat ovat yhä moninaisempia ja ammattilaiset tarvitsevat toisiaan yhä enemmän, jotta ongelmat saadaan ratkaistua (Isoherranen 2012, 30). Tämä edellyttää sitä, että moniammatillisten tiimien roolitus on selkeä ja oikeudenmukainen (Charron, Duhoux, Contandriopoulos, Page & Lessard 2017). Nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen ei toteudu

yhden ammattiryhmän avulla, vaan tarvitaan moniammatillisuutta (Arajärvi, Kalliola & Mäkelä 2019). Yhdistämällä eri ammattiryhmiä on mahdollista tarttua nopeasti nuorten ongelmalliseen käyttäytymiseen ja välttyä näin suuremmilta vahingoilta, joita nuoren käyttäytyminen voisi mahdollisesti aiheuttaa (Kivari ym. 2017, 12.)

Sosiaali- ja terveysalan murros on vähentänyt käytettävissä olevia resursseja, joka on pakottanut ammattilaiset etsimään uusia näkökulmia työhönsä, sekä etsimään tehokkaita keinoja työskentelyyn. Nuoriin kohdistuvassa työskentelyssä olennaista on se, että ajankohtaista tietoa nuoren tilanteesta pystytään jakamaan eri ammattiryhmien välillä nopeasti. Moniammatillisen työskentelyn etu on se, että ongelmat voidaan ratkaista kokonaisvaltaisesti keskittyen omaan osaamisalaan ja oppien samalla muilta. (Turkka, Ylimys & Juntunen 2017, 46–47.)

Nuorten terveys- ja päihdepalveluissa on suuri tarve yhteistyölle, mutta yhteistyön tekemisessä ja moniammatillisuudessa on paikallisia eroja ja puutteita. Yhteistyön tekeminen on helpompaa pienillä paikkakunnilla, koska eri toimijat tuntevat toisensa ja palveluverkosto on tuttu. Suurilla paikkakunnilla yhteistyön tekeminen on haastavampaa, vaikka mahdollisuudet ovat hyvät, koska palveluverkosto on suurempi ja ammattilaisten on vaikea kohdentaa asiakas oikeisiin palveluihin. Yhteistyön tekeminen voi kaatua siihen, ettei yhteistyökulttuuria tai luottamusta toisia ammattilaisia kohtaan ole. Ammattikulttuurit ja arvojen erilaisuus voivat vaikeuttaa yhteistyötä, eivätkä ammattilaiset välttämättä ole sitoutuneita yhteistyöhön tai siltä odotetaan epärealistisia asioita. Myös tietämättömyys toisten ammattilaisten toimintatavoista vaikeuttaa yhteistyötä. (Kanste, Aravuori, Muinonen, Marttunen 2018, 76.)

4 Nuorten vapaa-ajan vietto

Vuoden 2019 kouluterveyskysely on selvittänyt nuorten mielipiteitä siitä, onko heidän asuinalueillaan kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa tai oleskelutiloja nuorille. Pohjoiskarjalaisten nuorten mielestä heidän asuinalueillaan ei ole kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa eikä oleskelutiloja nuorille. Vertailtaessa vuosia 2019 ja 2017 koko Suomen keskiarvo oli laskenut näiden kysymyksien osalta. Kouluterveyskysely tuo myös ilmi, että nuorten mielestä harrastuspaikat sijaitsevat kaukana, mutta nuoret eivät koe kiinnostavia harrastuksia yhtä kalliiksi kuin vuonna 2017. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019c).

4.1 Nuorten vapaa-ajan harrastaminen

Vapaa-aika tutkimuksien ja nuorisobarometrien tuloksiin pohjautuen nuorten harrastaminen on kasvanut ja se on hyvin yleistä. Harrastuksella ei tarkoiteta tässä yhteydessä vain fyysistä liikuntaa vaan nuoren omaa kokemusta siitä mitä pitää harrastuksena. Perheen yhdessä harrastama liikunta sekä vanhempien oma esimerkki vaikuttavat nuoren aktiivisuuteen liikunnassa ja muussa harrastamisessa. Murrosikäen tultaessa nuorten harrastaminen vähenee enemmän pojilla kuin tytöillä. Nuori haluaa hallita omaa vapaa-aikaansa itse, jonka seurauksena hän voi haluta lopettaa tai vähentää harrastuksiaan. Myös kavereiden lähteminen harrastuksen parista voi lisätä nuoren halua lopettaa harrastuksen. (Kivisaari, Berden, Kola-Torvinen & Pulkkinen 2017.)

Vertailtaessa sosioekonomisia tilanteita, hyvin toimeentulevien perheiden nuoret harrastivat vain vähän enemmän liikuntaa kuin vähävaraisien perheiden nuoret. Nuorista, jotka elivät vähävaraisessa perheessä ja joilla ei ollut liikuntaharrastusta, yli puolet olisivat halunneet aloittaa liikuntaharrastuksen. Toimeentulon lisäksi pelko syrjinnästä, liikunnan mahdollinen kilpailuhenkisyys ja se ettei pidä liikunnasta olivat syitä nuoren liikunnan harrastamattomuudelle. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo, 15–42.)

4.2 Vapaa-ajan vietto kauppakeskuksissa

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden välistä aikaa, ja tämä heijastuu vapaa-ajan vieton paikkaan. Ennen kaupunkikuvaan siirtymistä nuoret ovat oleilleet lapsuuden turvallisissa ja tutuissa ympäristöissä, jotka he kokevat nyt tylsinä. Nämä paikat eivät enää palvele nuorten vapaa-ajan viettoa, vaan he tarvitsevat jännitystä ja paikan kehitystehtävien toteuttamiseen. He eivät myöskään sovi aikuisille tarkoitettuihin paikkoihin, eivätkä halua olla kavereiden luona, jossa on usein valvovat vanhemmat. Näin ollen kaupunkiympäristössä he saavat olla turvallisesti, mutta ilman aikuisten valvontaa. (Ponto 2017, 72–81.)

Nuorten vapaa-ajan vietto on lisääntynyt julkisissa tiloissa ja kaupungilla oleilu on osa nuorten aktiviteettia. Keskusta-alueet ovat nuorten kehitysympäristöä. Kaupunkien keskustat ovat sosiaalisia paikkoja, minkä takia myös nuoret hakeutuvat sinne. Kauppakeskuksissa ollaan itsenäisesti muiden ihmisten seassa ja poissa holhoavien aikuisten silmistä. Keskusta-alueet ja kauppakeskukset ovat nuorelle paikka kasvaa itsenäiseksi ja hakea omaa itseään. Usein aikuisten mielestä nuorten oleilu julkisissa tiloissa on huono asia ja he kokevat sen häiriöksi. Kauppakeskuksissa nuori voi omalla käyttäytymisellään reflektoida omia tunteitaan aikuisiin ja katsoa, missä rajat menevät. Tämä voi näyttäytyä muille äänekkäänä ja epäsosiaalisena käyttäytymisenä. (Kivari, Ylimys & Kankkunen 2017, 10. Lampela, Leppävuori & Strengell 2013.)

Nuorilla on kuitenkin oikeus olla julkisilla paikoilla ja heidät tulee kohdata tasavertaisesti aikuisten kanssa. Jos nuoret kokevat, että oleilu on sallittua, he näyttävät sen usein kunnioittavalla käyttäytymisellä tiloja ja ihmisiä kohtaan. Näin ollen on järkevää tehdä tiloista viihtyisät ja turvalliset kaikille tiloja käyttäville ihmisille (Kivari ym. 2017, 10). Aikuiset haluaisivat, että nuorten vapaa-ajan toiminta olisi järkevää, mutta se ei välttämättä ole aina oleellista. Nuoruuden ei ole aina tarkoitus olla organisoitua, vaan nuorelle on hyväksi myös viettää vapaata vapaa-

aikaa esimerkiksi oleilemalla kauppakeskuksissa. (Aseman lapset 2019.) Tällainen organisoimaton oleilu on oleellista nuoruusiälle, jolloin nuoret toteuttavat välttämättömiä kehitystehtäviä, joita ovat ihmissuhteiden luominen ja oman itsenäisen roolin hakeminen kodin ulkopuolella (Lampela ym. 2013). Aikuisten mielestä nuoret ovat näin vain tiellä, mutta aikuiset eivät välttämättä ymmärrä, että oleilulla nuori toteuttaa omia kehitystehtäviään. Aikuisten salliva suhtautuminen vapaata oleilua kohtaan voisi lisätä nuoren hyvinvointia. (Aseman lapset 2019.)

Nuorten on vaikeaa löytää julkisia paikkoja, joissa he voisivat olla rauhassa, koska heidän äänekästä ja normeja rikkovaa käytöstä ei useinkaan suvaita. Siksi nuorten on helppoa oleilla kauppakeskuksissa ja pikaruokaravintoloissa. Nuoret kuitenkin haluavat olla näkyvillä paikoilla ja osa kaupunkia, sekä oppia sen kautta sosiaalisuutta. (Ponto 2018, 42–46.)

Alun perin nuoret ovat löytäneet kaupunkialueet pitkäaikaisella liikkumisella kaupunkiympäristöissä. Ensikosketus kaupunkiin tapahtuu usein huoltajien seurassa arjen toimintojen yhteydessä. Varttuessaan nuori voi alkaa liikkua itse kaupunkiympäristöissä menneessään itsenäisesti esimerkiksi harrastuksiin tai tapamaan isovanhempiaan tai ystäviään. Myös julkisen liikenteen käyttö tutustuttaa nuoria kaupunkiin. Nuoret tutustuvat kaupunkiin vähitellen ja alkavat ottaa sitä haltuun. He tarkkailevat ikätovereidensa toimintaa kaupunkiympäristössä, ja jakavat tätä tietoa missä ja miten liikkua eteenpäin ystävilleen. Kaupungin tullessa tutuksi he voivat alkaa käyttää sitä itse vapaa-ajan vietossa. Nuoret kiinnittyvät maailmaan vapaan liikkumisen kautta. (Tolonen, Aapola-Kari, Lahtinen & Wrede-Jäntti 2018, 67–71.)

Kaupungilla oleiluun erilaisissa kaupunkitiloissa voi liittyä myös vaaroja ja erilaisia pelkoja, joita nuoret kokevat. Nuoret voivat kohdata muun muassa seksuaalista häirintää, epäasiallista kohtelua ja jopa rasismia. Nuoret voivat tulla hädetyksi julkisista tiloista, mikä voi loukata nuorten henkilökohtaista tilaa. Nuoret kokevat, että julkisissa tiloissa voi olla hankalaa löytää omaa henkilökohtaista tilaa ja he

kokevat, että oleilua julkisissa tiloissa pitää joskus jopa puolustaa. Nuoret tunnistavat kuitenkin turvallisuuden tunteen ja he ovat usein tietoisia siitä missä, milloin ja kenen kanssa kannattaa liikkua. (Tapola ym. 67–71.)

4.3 Joensuun nuorisopalvelut

Joensuun nuorisopalvelujen toteuttamaa nuorisotyötä ohjaa Nuorisolaki. Nuorisotyön tavoitteena on edistää nuoren kasvua, ohjata nuorta aktiiviseksi kansalaiseksi, sekä parantaa yleisesti kasvu- ja elinolosuhteita.

Aivan Joensuun keskustassa toimii nuorisokeskus nimeltään Whisper, jonka periaatteisiin kuuluu asiakkaiden kunnioittava ja tasa-arvoinen kohtelu. Whisper on päihteetön paikka ja kannustaa päihteettömyyteen kuten kuuluukin. Whisper on paikka, jossa nuoret voivat oleilla vapaasti, pelata lautapelejä tai Playstation ja tietokonepelejä, tehdä omaa musiikkia tai pelata esimerkiksi pingistä. Whisperissä nuoret pääsevät mukaan suunnittelemaan tapahtumia ja saavat vaikuttaa nuorisokeskuksen toimintaan. Whisperin tarjoamat tilat ovat osa nuorisopalveluja ja samankaltaisia tiloja löytyy myös kantakaupungin ulkopuolelta, jotka ovat nimeltään Bobo ja Sinkkola.

Joensuun nuorisopalvelut tarjoavat myös harrastustoimintaa harrastepankin kautta. Tämän tavoitteena on tarjota nuorille mahdollisuus liikkua ilman kilpailullisia tavoitteita ja hyvällä mielellä. Toiminta on maksutonta ja kaikille avointa. Toimintaan kuuluu liikunnan lisäksi myös muita ajanviettomahdollisuuksia. Nuorille on avoimia liikuntavuoroja ja lajikokeiluja, sekä teemoittain vaihtuvaa toimintaa kulttuurin, ruuan ja taiteen parissa. Harrastustoimintaa toteutetaan yhdessä useiden järjestöjen kanssa. Muun muassa Joensuun Popmuusikot tarjoavat musiikki- ja tapahtumatoimintaa. (Joensuun kaupunki 2019.)

Joensuun kaupunki tarjoaa Joensuun yläkoululaisille K789-kortin. K789-kortti on kaikille yläkoululaisille suunnattu etukortti, joka antaa nuorille etuja tietyissä Joensuun kaupungin palveluissa. Nuoret pääsevät käyttämään ilmaiseksi esimerkiksi Joensuun kaupungin uimahallia ja kuntosalia. He pääsevät käyttämään kulttuuripalveluja veloituksetta tai halvemmalla hinnalla kuin normaalisti. K789-kortin tarkoitus on monipuolistaa nuorten vapaa-aikaa ja mahdollistaa liikunta, sekä kulttuurillinen toiminta jokaiselle nuorelle. Kortin tarkoitus on myös kannustaa heitä erilaisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin. (Joensuun kaupunki 2019.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa Joensuun nuorisopalveluille kauppakeskuksissa oleilevista nuorista. Tutkimusongelmien avulla haluamme saada selville, millaista Joensuun kauppakeskuksissa oleilevien nuorten mielen hyvinvointi on ja miten he viettävät vapaa-aikaansa?

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat:

1. Millaista kauppakeskuksessa oleilevan nuoren mielen hyvinvointi on?
2. Miten nuoret viettävät vapaa-aikaansa?

6 Menetelmälliset valinnat

Tämä opinnäytetyö toteutetaan määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimuksena. Valitsimme tutkimustavaksi tämän menetelmän, koska haluamme saada suuren otoksen, jotta voisimme yleistää tuloksia perusjoukkoon. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on ominaista esittää tutkimuksen tulokset tilastollisesti esimerkiksi numeerisesti ja prosenttiluvuin, jotka vastaavat kysymyksiin mikä, missä, paljonko

ja kuinka usein. Vastauksien saamiseksi käytetään usein tutkimuslomaketta, jossa on valmiit vastausvaihtoehdot. Vastauksia voidaan kerätä myös haastatteluin. Tulokset esitetään yksinkertaisesti ja ne perustuvat numeerisiin faktoihin. Tutkimustyyppille on ominaista, että tuloksia voidaan vertailla keskenään ja, että tulokset eroavat toisistaan. Tutkimuksella saadaan usein selville sen hetkinen tilanne tutkimusongelmasta, mutta ei syitä tutkimusongelman taustalla. (Heikkilä 2014.)

6.1 Määrällinen opinnäytetyö

Kun määrällisellä tutkimuksella tutkitaan henkilöitä tai luonnon ilmiöitä, on tutkittava asia operationalisoitava ja strukturoitava. Operationalisoiminen tarkoittaa käytännössä sitä, että käsitteet muutetaan ymmärrettäviksi ja mitattavaan muotoon, jotta aihetta voidaan tutkia. Strukturointi tarkoittaa tutkittavan asian ja sen ominaisuuksien suunnittelua ja vakiointia tutkimuslomakkeen kysymyksiksi niin, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla ikään tai sukupuoleen katsomatta. Jotta tutkimus toteutuu tieteellisten käytäntöjen mukaisesti, on tutkijan oltava objektiivinen eli puolueeton. Tutkijan puolueellisuus voi vääristää tutkimustuloksia, jolloin tutkimus ei ole luotettava. Puolueettomuutta edesauttaa tutkittavan ja tutkijan mahdollisimman etäinen suhde tutkimusprosessin aikana. (Vilkkä 2007, 13–16).

Tutkimusprosessin ensimmäisiin vaiheisiin kuuluu tutkimusongelman luominen, johon on tarkoitus saada vastauksia. Tutkimusongelman taustalle luodaan tietoperusta tieteellisestä tiedosta, joka liittyy tutkijoiden omaan ymmärrykseen ilmiön taustalla vaikuttavista tekijöistä. Tutkimusongelmaa selittävät vastaukset saadaan ilmi valitulla aineistonkeruumenetelmällä. Kysymykset, joiden avulla saadaan vastauksia tutkimusongelmaan, pohjautuvat rakennettuun tietoperustaan. Jotta vastaukset ovat luotettavia, on tutkimusaineiston oltava tarpeeksi suuri ja edustava. (Kananen 2011.) Tietoperustan luomisen jälkeen tutkimusaineisto voi-

daan kerätä, jonka jälkeen palataan tietoperustaan analyysin, tuloksin ja tulosten kanssa. Vaikka tutkimustulokset esitetään numeerisesti, on tutkijan velvollisuus kertoa ne myös sanallisesti niin, että lukija ymmärtää ne. (Vilka 2007,14, 36–38)

Tässä opinnäytetyössä tutkimusongelmat olivat selkeät, vaikka niiden lopullinen muotoilu hioutui prosessin aikana. Tietoperusta rakentui tutkimusongelmien ja opinnäytetyön tekijöiden oman käsityksen mukaan asioista, jotka vaikuttavat tutkittavan ilmiön taustalla. Tietoperustan luomisessa onnistuttiin hyvin, vaikka käsiteltävä asia on monisyinen. Tietoa haettiin tietojärjestelmistä, kuten Medic, Käypä hoito, Cohrane, Cinahl, Esbco, Arto ja Pubmed. Lisäksi työssä käytettiin muutamia kirjalllähteitä ja tutkimusartikkeleita. Tutkimusartikkeleita käytettiin muun muassa Nuorisotutkimus- ja Lääkärilehti-lehdistä. Tiedon haun keskeiset käsitteet olivat nuoret, nuorisotyö, mielen hyvinvointi ja vapaa-aika. Opinnäytetyön tutkimusongelmat luotiin toimeksiantajan tarpeiden mukaisesti ja samalla varmistettiin, että ne vastaavat tietoperustaa. Tutkimusongelmien ja tietoperustan luomisen jälkeen alettiin suunnittelemaan kyselylomaketta, jolla tutkimusaineisto aiottiin kerätä. Kyselylomake strukturoitiin ja lisäksi varmistettiin, että keskeiset käsitteet olivat ymmärrettäviä ja mitattavissa.

6.2 Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Toteutimme tutkimusaineistomme keruun Joensuun suosituimmissa kauppakeskuksissa, joita ovat kauppakeskus Iso Myy, Metropol ja Centrum. Ne kaikki sijaitsevat Joensuun ydinkeskustassa vierekkäin. Kohderyhmänämme olivat näiden kauppakeskusten julkisissa tiloissa oleilevat 10–29-vuotiaat nuoret. Kysyimme kauppakeskuksilta luvan tutkimuksen toteuttamiseen ja ilmoitimme heille tarkat päivämäärät, milloin suoritamme tutkimuksen. Lähestyimme kauppakeskuksia sähköpostitse, jossa kerroimme, keitä olemme ja mikä on tutkimuksemme tarkoitus. He suhtautuivat tutkimukseen positiivisesti. Kyselytutkimus järjestettiin

20.–21.12.2019 iltapäivällä ja illalla noin kello 16-19. Valitsimme tämän kellonajan siksi, koska aikaisemman havainnoin perusteella nuoria oli tällöin eniten liikkeellä.

Valitsimme tutkimukseen osallistujat satunnaisella otoksella. Tutkimusotos otettiin perusjoukosta ryväsotannalla. Perusjoukolla tarkoitetaan tutkimuksen kohdejoukkoa, johon tutkimuksen tulokset yleistetään. Hyvin usein perusjoukosta tehdään otanta valitulla menetelmällä, koska usein ei ole resursseja tutkia koko perusjoukkoa. (Vilkkä 2007, 52.) Ryväsotanta on hyvä otantamenetelmä, kun tutkitaan luonnollisia ryhmiä. Ryppäät voidaan valita tällöin satunnaisesti tai systemaattisesti. (Vilkkä 2015, 100.)

6.3 Kyselylomakkeen luominen

Kyselylomake luotiin Webropol 3.0-ohjelman avulla. Ohjelma antaa kyselylle valmiit mallit, jonka mukaan kyselystä voi tehdä omanlaisen ja kysymyksistä voi tehdä juuri sellaisia kuin haluaa. Kyselylomakkeen (Liite 1) kysymykset pyrittiin muotoilemaan niin, että ne vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimusongelmiin. Kysymyksien muotoa muokattiin useasti ja niistä karsittiin kaikki ylimääräinen pois. Kysymykset muotoiltiin myös niin, että ne eivät loukkaisi vastaajia, koska tämä ei ole tarkoituksenmukaista. Kysymyksiä verrattiin jatkuvasti tietoperustaan, jotta tutkimuksen validiteetti toteutuu mahdollisimman hyvin. Kyselylomake toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja heidän toiveensa otettiin huomioon. Lisäksi saimme opinnäytetyön ohjaajilta paljon kehittämisideoita.

Jotta kyselylomake voidaan luoda, tulee tutkijan ensiksi luoda teoreettinen viitekehys ja määritellä keskeiset käsitteet. Näiden käsitteiden avulla tutkija luo mittarin, jolla mitataan mitattavaa asiaa. Ennen tätä tutkijan on varmistettava, että tutkittava asia on mitattavissa. Määrällisessä tutkimuksessa mitattava asia voi olla mikä vain teoreettinen asia tai ilmiö, jos se vain on muutettavissa mitattavaan

muotoon. Kyselylomakkeen on pohjauduttava teoreettiseen tietoon, koska kyselyn tutkimustuloksia verrataan lopuksi samaan tutkittuun tietoon. (Vilkka 2005, 81.)

Kyselylomakkeemme kysymykset olivat suljettuja- ja monivalintakysymyksiä. Käytimme myös Likertin 5-portaista asteikkoa. Asteikollamme 5 tarkoitti täysin samaa mieltä annetun väitteen kanssa ja 1 tarkoitti täysin eri mieltä. (Heikkilä 2014.) Kysymykset olivat jokaiselle vastaajalle samanlaisia sekä samassa järjestyksessä. Tämä tarkoittaa sitä, että lomake oli standardoitu (Vilkka 2005, 73–74). Tutkimukseemme osallistuja lukee kysymyksen itse ja vastaa annettujen vaihtoehtojen mukaisesti. Kysely sopii hyvin aineistonkeruumenetelmäksi, koska tutkittavia on paljon, he ovat keskenään eri tiloissa ja heiltä kysytään osittain henkilökohtaisia mielipiteitä. (Vilkka 2015, 28–29.) Kyselylomakkeemme etu on, että vastaajaa ei voi tunnistaa (Vilkka 2005, 73–74).

Kyselylomake pyrittiin luomaan nuorille mahdollisimman selkeäksi ja helppoluokiseksi. Lomake ei saa olla liian pitkä tai monimutkainen, koska vastaaja voi hermostua ja jättää vastaamisen kesken. Lomakkeen ulkonäköön ja kysymysten asetteluun on hyvä kiinnittää huomiota, koska epäesteettinen ulkonäkö voi olla syy kieltäytyä vastaamisesta. Vastausohjeiden tulee olla selkeät, jotta ne vähentäisivät vastaajan väärinymmärrystä. Jotta vastaaminen on helppoa, tulee kysymysten olla helppossa ja loogisessa järjestyksessä. (Kananen 2011, 44–45.) Edellä mainitut asiat pyrittiin ottamaan huomioon kyselylomaketta tehdessä. Kysymyksissä 1 ja 2 kartoitettiin vastaajien taustatietoja eli ikää ja sukupuolta. Tämän jälkeen etenimme lomakkeessa tutkimusongelmien mukaisessa järjestyksessä. Kysymyksissä 3–6 haimme vastausta siihen, millaista kauppakeskuksissa oleilevan nuoren mielenhyvinvointi on. Kysymykset 7–12 viittasivat toiseen tutkimusongelmaamme, joka kysyy miten nuoret viettävät vapaa-aikaansa.

Kyselyn lisäksi loimme vastaajille saatteen kyselylomakkeen alkuun. Saate on osa kyselylomaketta ja yhdessä nämä muodostavat tutkimuslomakkeen. Saate-

kirje on korkeintaan yhden sivun mittainen. Sen tarkoituksena on antaa vastaajalle tietoa siitä mihin tarkoitukseen hänen tietojaan ja mielipiteitään kysytään ja mihin näitä tietoja käytetään. Saatekirjeen perusteella vastaaja voi tehdä oman päätöksen osallistuuko hän tutkimuksen vai ei. (Vilkkä 2007, 81.)

Testasimme kyselylomakkeen neljällä henkilöllä. He olivat iältään 13–29 vuotiaita ja edustivat molempia sukupuolia. Testaajat valittiin tutkijoiden lähipiiristä niin, että he edustivat laajaa ikäjakaumaa. Näin ollen saimme monipuolisen näkemyksen kyselylomakkeen ymmärrettävyydestä. Testauksella haluttiin varmistaa kyselylomakkeen ymmärrettävyys. Testaajilta pyydettiin palautetta kyselyn ulkonäöstä ja kysymyksien ymmärrettävyydestä. Lisäksi testauksella varmistettiin aika, jonka vastaaminen vie. Kysely sai positiivista palautetta, etenkin sen lyhyt kesto koettiin positiivisina. Testivastaajista nuorin ei ymmärtänyt käsitettä mielenhyvinvointi, kysymyksen ”Mistä olet saanut tukea mielenhyvinvointiisi?”-kohdalla, joten käsite avattiin hänelle kysymällä häneltä mistä hän saa apua, kun ahdistaa tai on paha mieli? Testivastaajat otettiin mukaan aineiston analyysiin, koska kyselylomaketta ei muutettu esitestauksen jälkeen.

6.4 Aineistonkeruu

Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka toteutettiin sähköisen Webropol 3.0-ohjelman kautta. Linkki Webropol-kyselyyn jaettiin nuorille QR-koodin avulla. Käytimme tätä menetelmää, koska koimme, että nuoria on helpompi lähestyä sähköisen kyselyn kautta. Koimme, että nuoret on helpompi saada motivoitua kyselyn vastaamiseen näin, koska kyselyn voi tehdä omalla matkapuhelimella. Lisäksi nuorilla on lähes poikkeuksetta QR-koodin lukija puhelimessaan valmiina tai eri sovellusten kautta. Annoimme nuorille myös vaihtoehdon vastata kyselyyn tutkijan oman tablet-laitteen avulla. Vaikuttava tekijä Webropol-kyselyn valintaan oli myös se, että tulokset ovat saatavissa reaaliajassa, vastaukset ovat automaattisesti anonyymejä ja tulokset palautuvat varmasti käyttöömmme (Heikkilä 2014). Oletamme, että perusjoukon jäsenillä on käytettävissä matkapuhelin, jossa on

internetyhteys. Kun kyselyyn vastataan internetin välityksellä, tämäkin tekijä on otettava huomioon (Vilkkä 2005, 74).

Ennen kyselyn suorittamista kävimme havainnoimassa kauppakeskuksissa nuorten toimintaa, ryhmiä ja liikkumista kauppakeskuksien välillä. Halusimme varmistaa, että osaamme valita oikean ajan varsinaisen tutkimuksen tekemiseen ja jotta tunnistamme paremmin ne nuoret, jotka vain oleilevat kauppakeskuksissa. Havainnointi on tieteellinen menetelmä, jota käytetään tutkittavan asian havainnointiin. Havainnointi on tutkijan tietoista perusjoukon tarkkailua. Havainnoimme perusjoukkoa luonnollisessa ympäristössä eli Joensuun kauppakeskuksissa ja sen välittömässä läheisyydessä. Havainnointi sopii sekä määrälliseen että laadulliseen tutkimukseen, joissa tutkitaan yksittäisen ihmisen toimintaa ja hänen vuorovaikutustaan toisten ihmisten seurassa. Kuitenkaan havainnointimenetelmää ei pidetä kovin tärkeänä tiedonkeruumenetelmänä määrällisessä tutkimuksessa. Havainnoissa ilmenee suuri luotettavuusongelma, koska havainnoinnin tulokset eivät ole toistettavissa. (Vilkkä 2006, 37–38.)

6.5 Aineiston analyysi

Kvantitatiivisen tutkimuksen analyysi perustuu saadun tutkimusaineiston kuvaamiseen, jota tulkitaan tilastojen ja numeroiden avulla. Kvantitatiivinen tutkimus selvittää määriä, riippuvuuksia ja syyseurauksia, jotka tutkija kertoo sanallisesti lukijalle. Tutkijan on itse löydettävä oikea analyysimenetelmä, joka on soveltuva tutkimusongelmalle. Menetelmän valintaan vaikuttaa myös se, tutkitaanko yhtä muuttujaa vai useamman muuttujan välisiä riippuvuuksia ja vaikutuksia. Tilastoihin perustuvan päättelyn lähtökohta on se, että tulokset voidaan yleistää koko perusjoukkoon. Mikäli tarkoituksena on kuvata pelkästään ilmiötä, analyysimenetelmäksi riittää aineistoa kuvaavat tunnusluvut, ristiintaulukointi ja riippuvuusanalyysi. Ristiintaulukoinnilla etsitään kahden tai useamman muuttujan välistä riippuvuutta. (Kananen 2011, 85–87).

Analysoimme aineiston Webropol 3.0 -ohjelmalla. Käytimme ohjelmaa tietoteknillisten ja kustannuksellisten syiden vuoksi. Jotta kunkin vastaajan vastaukset tallentuivat, oli vastaajan vastattava kaikkiin kysymyksiin, joten virheellisiä kyselylomakkeita ei tallentunut. Saamamme vastaukset tallentuivat ohjelmaan automaattisesti ja saimme niistä valmiit havaintomatriisit, joita pystyimme tarkastelemaan haluamillamme tunnusluvuilla. Ohjelman avulla pystyimme etsimään muuttujien välisiä yhteyksiä suodattamalla vastauksia. Aineiston käsittely ja raportin kirjoittaminen oli ohjelman avulla helppoa ja yksinkertaista. Aineisto esitettiin pääsääntöisesti prosenttiluvuilla ja keskiarvoilla.

Analyysissa käytetään sijaintilukuja, jos tarkoituksena on saada tietoa yhden muuttujan jakaumasta. Sijaintiluvuilla tarkoitetaan tunnuslukuja, jotka kuvaavat havaintoarvojen sijaintia. Tavallisimmat sijaintiluvut ovat aritmeettinen keskiarvo ja moodi. Moodi kuvaa arvon, jossa tutkimushavaintoja esiintyy eniten. Mediaani on sijaintilukujen keskimäinen arvo. (Vilkka 2007, 118–123.) Keskiarvo kuvaa havaintoarvojen keskimääräistä summaa, mutta se on herkkä poikkeavuuksille, jos aineistossa on yksikin hyvin suuri tai pieni arvo. Tällöin keskiarvo ei anna tarkkaa tai oikeaa kuvaa jakaumasta. (Vilkka 2007, 118–123.)

Tässä opinnäytetyössä etsimme riippuvaisuuksia Webropol 3.0-ohjelman avulla suodattamalla vastausvaihtoehtoja ja vertailemalla eri ryhmiä. Etsimme riippuvaisuuksia muun muassa mielen hyvinvoinnin ja harrastuneisuuden välillä, sekä mielen hyvinvoinnin ja päihteiden käytön välillä. Etsimme myös, onko iällä merkitystä päihteiden käyttöön tai mielen hyvinvointiin. Vertailimme näiden muuttujien osalta tyttöjä ja poikia omina ryhminään, sekä nuoria, joilla oli säännöllinen harrastus ja nuoria, joilla ei ollut säännöllistä harrastusta. Suoritimme vertailua myös ikäryhmien välillä.

7 Opinnäytetyön tulokset

Tässä luvussa vastataan opinnäytetyön tutkimusongelmiin saadun aineiston perusteella. Aineisto ovat käsitelty Webropol 3.0- ohjelman avulla. Aineiston vertailussa vertailemme eniten kahta suurinta ikäjakaumaa, jotka olivat 10–13- ja 14–17-vuotiaat, koska he ovat ominaisinta perusjoukkoa. Tuloksissa käsitellään myös koko tutkimusjoukkoa.

Opinnäytetyön kyselyyn osallistui 61 henkilöä. 71 henkilöä oli aloittanut vastaamisen, mutta 10 heistä jätti kyselyn jostain syystä kesken. Kesken jättäneitä ei otettu huomioon tutkimuksessa. Vastajat olivat 10–29-vuotiaita. Eniten vastauksia saimme 14–17-vuotialta, joita oli 70 % vastanneista. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Vastajien ikäjakauma.

	n	Prosentti
10-13 vuotias	11	18,03%
14-17 vuotias	43	70,49%
18-21 vuotias	5	8,2%
22-25 vuotias	1	1,64%
26-29 vuotias	1	1,64%

7.1 Kauppakeskuksissa oleilevien nuorten mielen hyvinvointi

Kyselyyn vastanneista nuorista 95 % piti ystäviä erittäin tärkeinä, koska he olivat vastanneet samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väitteen ”Ystävät ovat minulle tärkeitä”-kohdalla. Ainoastaan itsensä yksinäiseksi kokeneet nuoret eivät pitäneet ystäviä niin tärkeinä kuin muut. Nuorista vain 10 % eli 6 vastaajaa koki itsensä yksinäiseksi. Heistä neljä oli poikia ja kaksi tyttöjä. Nämä nuoret kokivat suhteensa perheeseensä heikommaksi kuin muut nuoret. Näillä nuorilla oli myös koko tutkimusjoukkoa enemmän mielen hyvinvointiin vaikuttavia tunteita, mutta

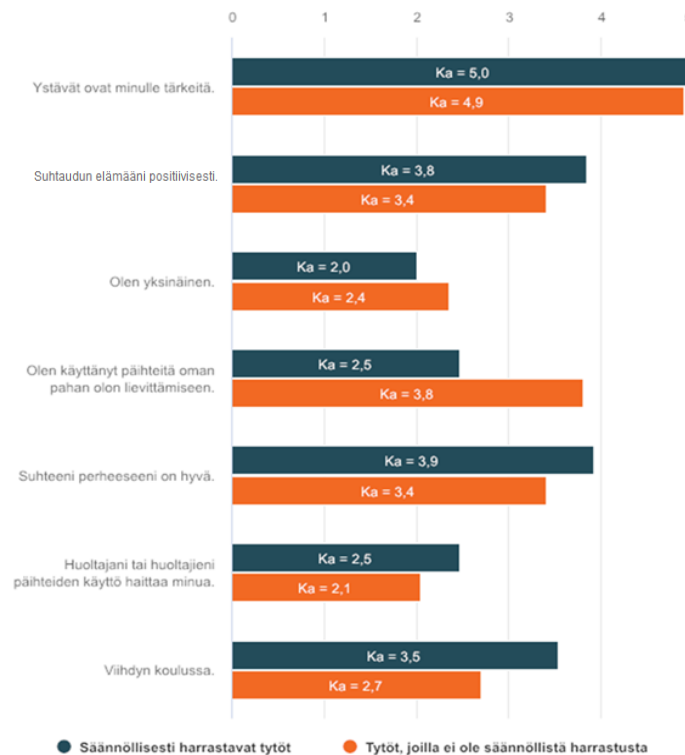
kuitenkin vähemmän kuin niillä, jotka olivat käyttäneet päihteitä oman pahan olon lievittämiseen. Mielen hyvinvointiin liittyvillä tunteilla tarkoitetaan masennusta, ahdistusta, levottomuutta, keskittymisvaikeuksia, hermostuneisuutta ja voimakkaita mielialan vaihteluja.

44 % nuorista oli käyttänyt päihteitä oman pahan olon lievittämiseen, eli 27 nuorta oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä väitteen ”Olen käyttänyt päihteitä oman pahan olon lievittämiseen”-kanssa. Heistä 81 % oli 14–17-vuotiaita ja 11 % 10–13-vuotiaita, jonka lisäksi 18–21- ja 22–25-vuotiaita oli molempia 4 %. Nuorista, jotka olivat käyttäneet päihteitä oman pahan olon lievittämiseen, 70 % oli kokeillut tupakkaa, 78 % alkoholia, 59 % nuuskaa, 22 % kannabista ja 15 % muita huumeita. Päihteiden käytössä tyttöjen ja poikien välillä suurin ero oli tupakan kokeilussa, jota tytöt olivat kokeilleet 32 % enemmän kuin pojat. Nuorilla, jotka olivat käyttäneet päihteitä oman pahan olon lievittämiseen, oli myös eniten voimakkaita mielen hyvinvointiin vaikuttavia tunteita verrattuna koko tutkimusjoukkoon. Päihteiden käyttämisellä oman pahan olon lievittämiseen ei ollut merkittävää yhteyttä yksinäisyyteen.

Vastaajilta kysyttiin suhtautuvatko he elämäänsä positiivisesti. 67 % vastaajista suhtautui elämäänsä positiivisesti ja 25 % valitsi vaihtoehdon en osaa sanoa. 8 % oli eri mieltä tai täysin eri mieltä väitteen ”Suhtaudun elämääni positiivisesti kanssa”. Poikien mediaani Likertin asteikolla oli 4.5, kun tyttöillä se oli 4 tämän väitteen kohdalla. Nuoret pitivät suhdetta perheeseensä hyvänä. Kuitenkin pojat pitivät suhdetta perheeseensä parempana kuin tytöt. Huoltajien päihteiden käyttö ei haitannut nuoria, mutta oli havaittavissa, että tämä haittasi tyttöjä enemmän kuin poikia. Likertin asteikolla tyttöjen mediaani oli 2.2, kun poikien mediaani oli 1.7. Pojista 50 % ja tytöistä 42 % viihtyi koulussa hyvin.

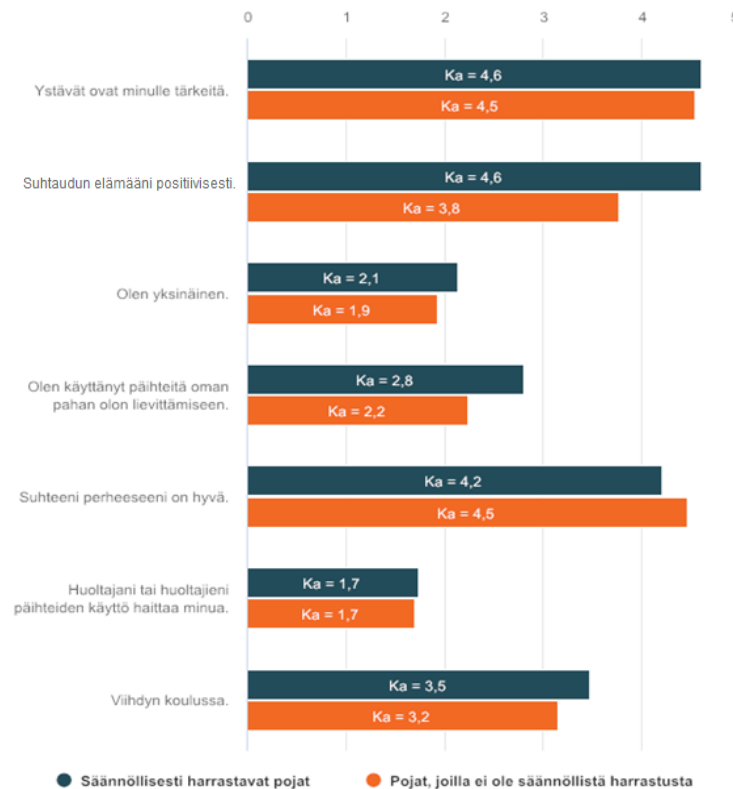
Tytöt, jotka harrastivat säännöllisesti, olivat tyytyväisempiä elämäänsä ja olivat käyttäneet päihteitä oman pahan olon lievittämiseen vähemmän kuin he, jotka eivät harrastaneet säännöllisesti. Säännöllisesti harrastavien tyttöjen suhde per-

heeseen oli parempi, ja he viihtyivät koulussa paremmin kuin he, jotka eivät harrastaneet säännöllisesti. Huoltajien päihteiden käyttö haittasi säännöllisesti harrastavia tyttöjä enemmän. (Kuvio 1.)



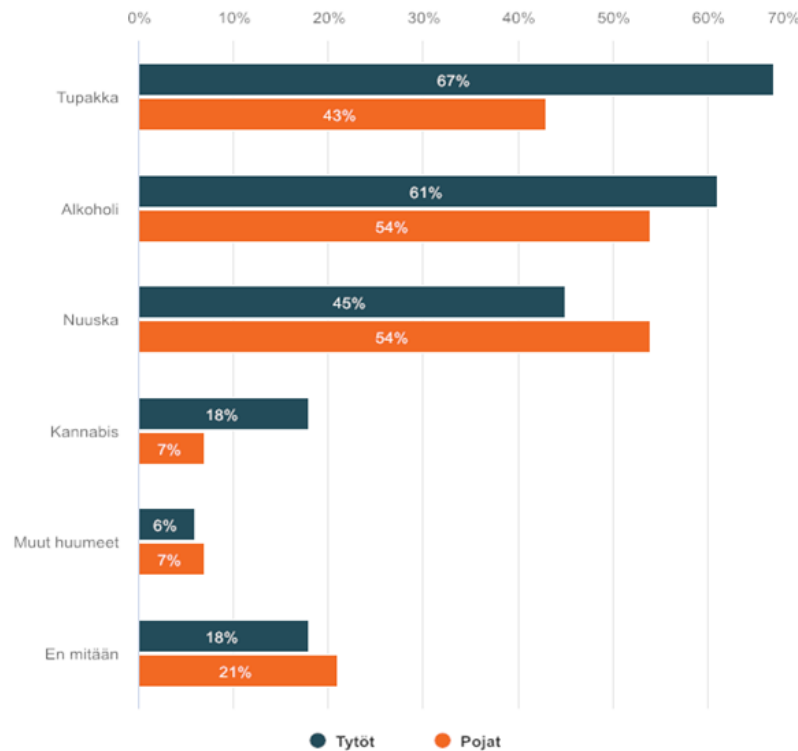
Kuvio 1. Säännöllisesti harrastavien ja ei-säännöllisesti harrastavien tyttöjen eroja elämään liittyvissä mielipiteissä.

Edellä mainittujen muuttujien tulokset hajoavat vähemmän pojilla kuin tytöillä. Esiin nousee kuitenkin se, että säännöllisesti harrastavat pojat suhtautuivat elämänsä positiivisemmin, mutta olivat hieman yksinäisempiä kuin he, jotka eivät harrastaneet säännöllisesti. Säännöllisesti harrastavat pojat olivat kuitenkin käyttäneet enemmän päihteitä oman pahan olon lievittämiseen kuin he, jotka eivät harrastaneet säännöllisesti. (Kuvio 2.)



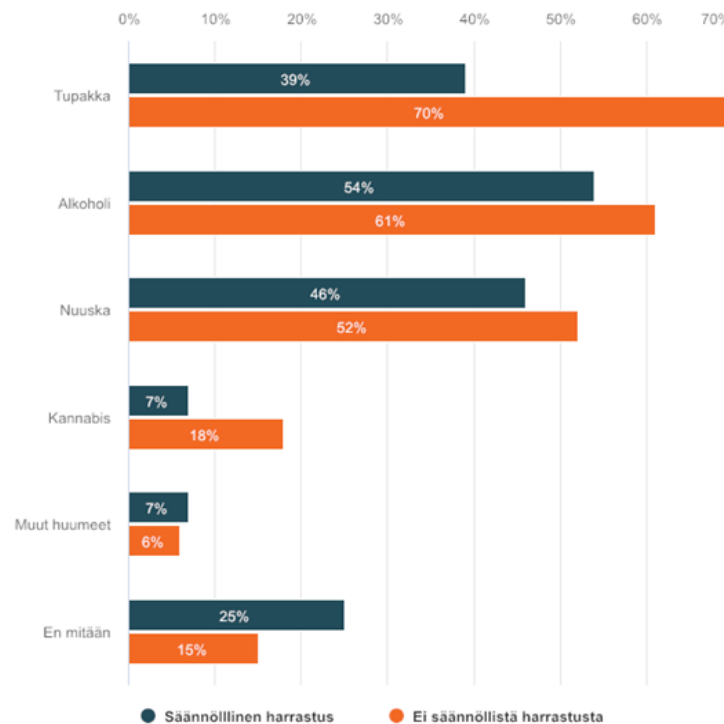
Kuvio 2. Säännöllisesti harrastavien ja ei-säännöllisesti harrastavien poikien eroja elämään liittyvissä mielipiteissä.

Kyselyyn vastanneista nuorista 56 % oli kokeillut viimeisen kuukauden aikana tupakkaa, 57 % alkoholia, 49 % nuuskaa, 13 % kannabista ja 7 % muita huumeita. 20 % vastanneista ei ollut käyttänyt mitään edellä mainituista päihteistä. Kyselyyn vastanneet tytöt olivat kokeilleet 24 % enemmän tupakkaa ja 11 % enemmän kannabista kuin pojat, mutta pojat olivat kokeilleet nuuskaa 9 % tyttöjä enemmän. (Kuvio 3.)



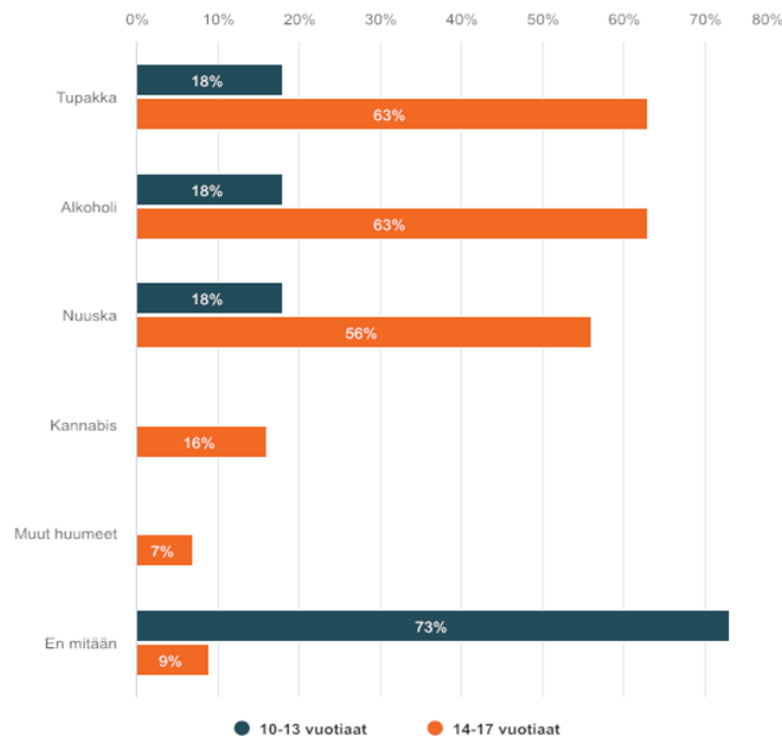
Kuvio 3. Tyttöjen ja poikien päihdekokeilut viimeisen kuukauden aikana.

Päihdekokeilut olivat huomattavasti vähempiä niillä tytöillä, jotka harrastivat säännöllisesti kuin tytöillä, joilla ei ollut säännöllistä harrastusta. Säännöllisesti harrastavat pojat olivat kokeilleet vähemmän tupakkaa kuin pojat, jotka eivät harrastaneet säännöllisesti. Säännöllisesti harrastavat pojat olivat kokeilleet enemmän alkoholia ja nuuskaa, sekä muita huumeita. Pojat, joilla ei ollut säännöllistä harrastusta, eivät olleet kokeilleet muita huumeita, mutta he olivat kokeilleet kannabista enemmän kuin säännöllisesti harrastavat. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Säännöllisesti harrastavien ja ei-säännöllisesti harrastavien nuorten päihdekokeilut viimeisen kuukauden aikana.

Vertailtaessa eri ikäluokkia ja päihdekokeiluja, niitä esiintyi eniten 14–17-vuotiailla kun taas 10–13-vuotiailla päihdekokeilut olivat vähäisiä. 10–13-vuotiaista 73 % oli vastannut, ettei ole kokeillut mitään päihdettä viimeisen kuukauden aikana. (Kuvio 5.) 18–29-vuotiaista kaikki vastaajat olivat kokeilleet päihteitä viimeisen kuukauden aikana. 18–21-vuotiaat olivat käyttäneet kaikkia kysyttyjä päihteitä, mutta vain yksi heistä oli käyttänyt kannabista ja muita huumeita. 22–25-vuotiaat vastaajat olivat käyttäneet vain tupakkaa ja alkoholia. 26–29-vuotias kyselyyn vastaaja oli käyttänyt vain alkoholia.



Kuvio 5. 10–13-vuotiaiden ja 14–17-vuotiaiden päihdekokeilut viimeisen kuukauden aikana.

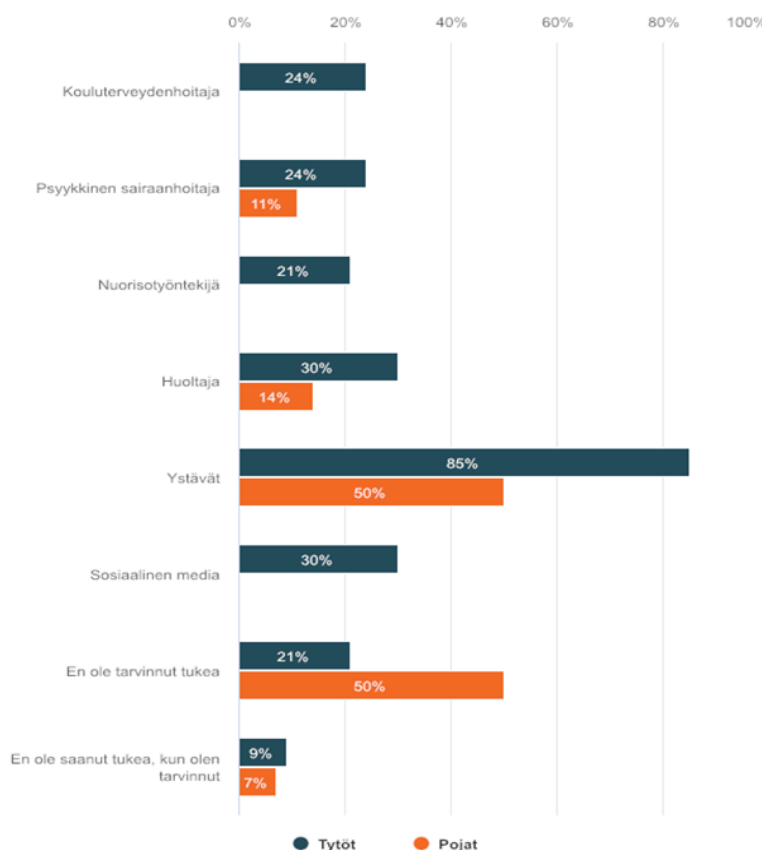
Taulukko 2. Nuorten mielen hyvinvointi

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 En osaa sanoa	4 Samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä	Keskiarvo	Mediaani
Olen tuntenut itseni masentuneeksi viimeisen puolen vuoden aikana.	29,51%	4,92%	18,03%	29,51%	18,03%	3,02	3
Olen tuntenut itseni ahdistuneeksi viimeisen puolen vuoden aikana.	24,59%	9,84%	11,47%	29,51%	24,59%	3,2	4
Olen tuntenut itseni levottomaksi viimeisen puolen vuoden aikana.	14,75%	8,2%	22,95%	26,23%	27,87%	3,44	4
Minulla on ollut vaikeuksia keskittyä viimeisen puolen vuoden aikana.	9,84%	14,75%	16,39%	34,43%	24,59%	3,49	4
Olen tuntenut hermostuneisuutta viimeisen puolen vuoden aikana.	14,75%	6,56%	14,75%	39,35%	24,59%	3,52	4
Minulla on ollut voimakkaita mielialanvaihteluita viimeisen puolen vuoden aikana.	18,03%	8,2%	24,59%	26,23%	22,95%	3,28	3
Minulla on ollut pakonomainen tarve käyttää päihteitä viimeisen	37,71%	18,03%	13,11%	21,31%	9,84%	2,48	2

Nuorista enemmistö oli tuntenut itsensä viimeisen puolen vuoden aikana masentuneeksi, ahdistuneeksi tai levottomaksi. Heillä oli ollut myös vaikeuksia keskittyä, hermostuneisuutta sekä voimakkaita mielialanvaihteluja. Viimeisen puolen vuoden aikana nuorilla ei ollut ollut suurta pakonomaista tarvetta käyttää päihkeitä. Poikia ja tyttöjä vertailtaessa pojat olivat kokeneet eniten levottomuuden ja hermostuneisuuden tunteita. Tytöt olivat kokeneet poikia enemmän masennuksen ja ahdistuksen tunteita. Tyttöillä oli ollut myös enemmän keskittymisvaikeuksia kuin pojilla viimeisen puolen vuoden aikana. (Taulukko 2.)

Vertailtaessa kahta suurinta ikäjakaumaa mielen hyvinvoinnin osalta, 10–13-vuotiaat olivat kokeneet 14–17-vuotiaita vähemmän masennusta, ahdistuneisuutta, levottomuutta, keskittymisvaikeuksia ja hermostuneisuutta. 10–13-vuotiilla oli ollut enemmän mielialan vaihteluja kuin 14–17-vuotiailla. 14–17-vuotiailla oli ollut enemmän pakonomaista tarvetta käyttää päihkeitä viimeisen puolen vuoden aikana kuin muilla ikäryhmillä. 18–21-vuotiaat olivat myös kokeneet masennuksen tunteita, heillä oli ollut keskittymisvaikeuksia, hermostuneisuutta ja voimakkaita mielialan vaihteluita, mutta heillä oli vähemmän ahdistuksen ja levottomuuden tunteita kuin 10–13- ja 14–17-vuotiailla.

Nuorilta kysyttiin, mistä he olivat saaneet tukea mielensä hyvinvointiin. Kaikki ikäryhmät olivat saaneet kaikista eniten tukea mielen hyvinvointiin ystäviltä. Tytöt olivat saaneet tukea mielensä hyvinvointiin useammalta taholta ja enemmän kuin pojat. Tytöistä 21 % ei ollut tarvinnut tukea ja 9 % ei ollut saanut tukea, kun sitä olisi tarvittu. Tytöt olivat saaneet tukea ystävien lisäksi kouluterveydenhoitajalta, psykiatriselta sairaanhoitajalta, nuorisotyöntekijältä, huoltajalta ja sosiaalisesta mediasta. Pojista 50 % ei ollut tarvinnut tukea ja 7 % ei ollut saanut tukea, kun sitä olisi tarvittu. Pojat olivat saaneet tukea mielensä hyvinvointiin ystävien lisäksi vain psykiatriselta sairaanhoitajalta ja huoltajalta. (Kuvio 6.)



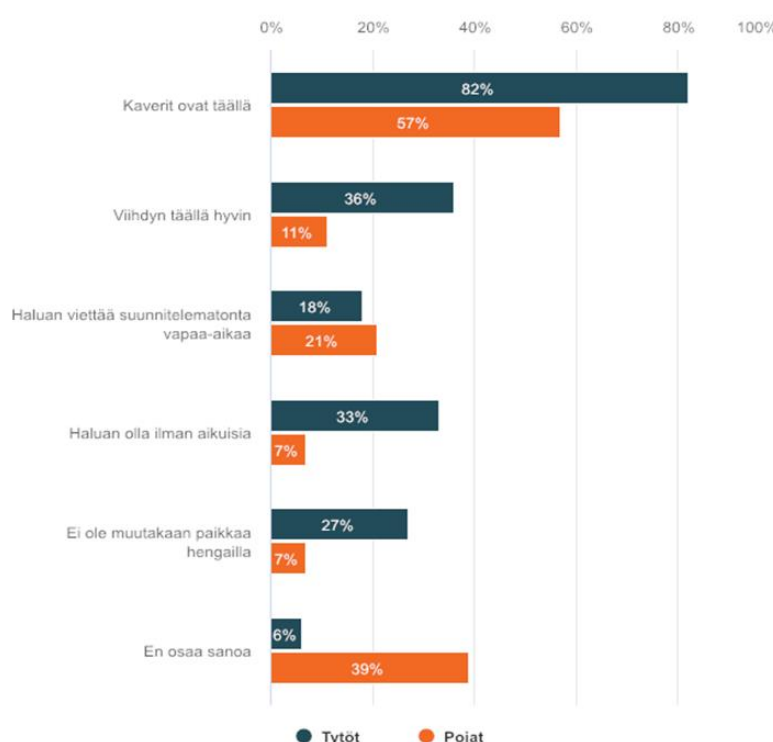
Kuvio 6. Tyttöjen ja poikien saama tuki mielen hyvinvointiin.

Pojat, jotka harrastivat säännöllisesti, eivät olleet tarvinneet tukea mielen hyvinvointiin niin paljon kuin he, jotka eivät harrastaneet säännöllisesti. 10–13-vuotiaat olivat saaneet tukea mielen hyvinvointiinsa eniten ystäviltä ja sosiaalisesta mediasta. Kuitenkin 45 % heistä ei ollut tarvinnut tukea lainkaan. 14–17-vuotiaista 37 % ei ollut tarvinnut tukea mielen hyvinvointiin. He olivat kuitenkin saaneet tukea eniten ystäviltä, huoltajilta ja psykiatriselta sairaanhoitajalta.

7.2 Kauppakeskuksissa oleilevien nuorten vapaa-ajan vietto

Koko tutkimusjoukon suurin syy kauppakeskuksissa oleiluun oli kaverit. Tytöt osasivat nimetä oleilulleen enemmän syitä valmiista vastausvaihtoehdoista kuin pojat. (Kuvio 7.) 11–13-vuotiailla korostui halu olla ilman aikuisia ja halu viettää

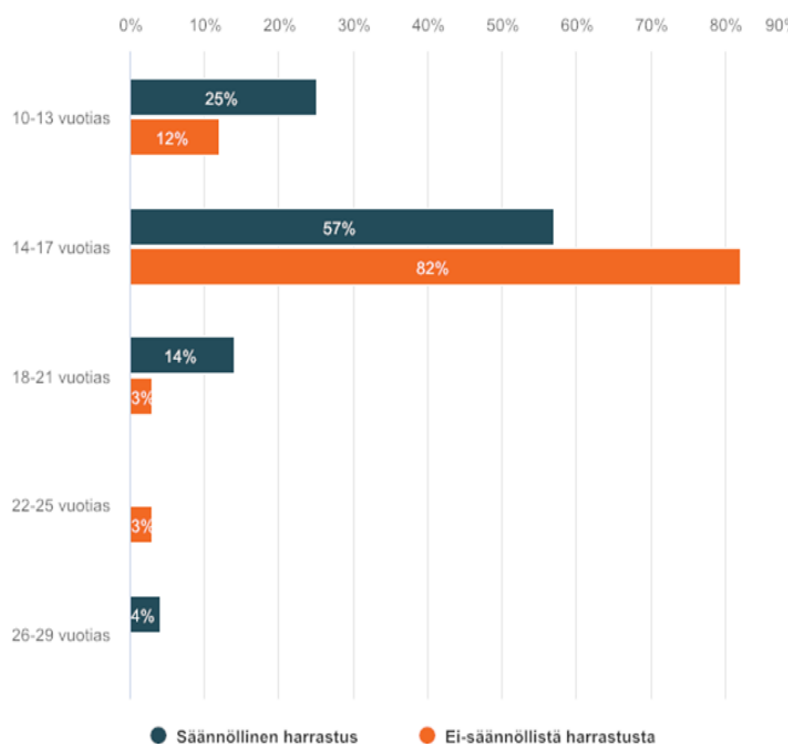
suunnittelematonta vapaa-aikaa. Heistä 55 % kertoi viihtyvän kauppakeskuksissa hyvin. 14–17-vuotiaiden toiseksi suurin syy oleiluun kauppakeskuksissa, kavereiden jälkeen, oli oleilupaikan puuttuminen. 10–13-vuotiaista kukaan ei vastannut viettävänsä kauppakeskuksissa aikaa sen takia, etteikö heillä olisi muutaakaan paikkaa oleilla.



Kuvio 7. Tyttöjen ja poikien syyt kauppakeskuksessa oleiluun.

Kyselyyn vastanneista nuorista 64 % vastasi viettävänsä aikaa kauppakeskuksissa 0–2 kertaa viikossa. 26 % vastasi viettävänsä aikaa kauppakeskuksissa 3–5 kertaa viikossa ja 10 % 5–7 kertaa viikossa. Tytöt viettivät viikossa määrällisesti enemmän aikaa kauppakeskuksissa kuin pojat. Säännöllisesti harrastavista nuorista 4 % oleili kauppakeskuksissa 5–7 kertaa viikossa, kun taas 15 % nuorista, joilla ei ollut säännöllistä harrastusta vietti aikaansa kauppakeskuksissa 5–7 kertaa viikossa. Eniten aikaa kauppakeskuksissa vietetään vastaajien mukaan päivällä ja illalla. Vain 5 % vastaajista vastasi viettävänsä aikaa aamulla kauppakeskuksissa.

Kaikista vastaajista 46 %:lla oli säännöllinen harrastus ja 54 %:lla ei ollut säännöllistä harrastusta. Kyselyyn vastanneista nuorista pojilla oli tyttöjä useammin säännöllinen harrastus. Vertailtaessa harrastuneisuutta 10–13-vuotialta suurimmalta osalta löytyi harrastus, kun taas 14–17-vuotiailla harrastuneisuutta oli vähemmän. 18–21-vuotialla enemmistöllä oli säännöllinen harrastus. (Kuvio 9.)



Kuvio 8. Vastaajien harrastuneisuus ja ikäjakaukmat.

Kyselyssä kysyttiin, mitä nuorille suunnattuja palveluja he käyttävät. Kukaan ei käyttänyt harrastepankin, ohjaamon tai etsivän nuorisotyön palveluja. K789-kortin etuja käytti 18 %, nuorisotaloja käytti 36 % ja järjestöjen tarjoamaa toimintaa käytti 7 % vastaajista. 51 % nuorista vastasi, ettei käytä mitään edellä mainituista palveluista. Palvelujen käytössä tyttöjen ja poikien välillä suurimmat erot olivat K789-kortin ja nuorisotilojen käytössä. Tytöt käyttivät K789-korttia 13 % enemmän kuin pojat ja pojat käyttivät nuorisotiloja 6 % tyttöjä enemmän. Vastaajat, jotka vastasivat käyttävänsä nuorisotaloja, olivat iältään 10–21-vuotiaita. 10–13-vuotiaat ja 14–17-vuotiaat käyttivät eniten nuorisotaloja ja toiseksi eniten K789-korttia. Järjestöjen tarjoamaa toimintaa hyödynsivät 14–29-vuotiaat, joista suurin käyttäjäikäryhmä oli 14–17-vuotiaat.

Taulukko 3. Vastaajien nuorisopalvelujen käyttömäärät.

	n	Prosentti
Useammin kuin 2 kertaa viikossa	5	8,2%
1-2 kertaa viikossa	8	13,11%
Harvemmin kuin kerran viikossa	14	22,95%
En käytä lainkaan	34	55,74%

Nuoret, jotka vastasivat käyttävänsä nuorisopalveluja, käyttivät niitä määrällisesti vähän (Taulukko 3). 14–17-vuotiaat olivat aktiivisin nuorisopalveluiden käyttäjäryhmä. Pojat käyttivät nuorisopalveluja määrällisesti useammin kuin tytöt. Tytöistä kukaan ei käyttänyt nuorisopalveluja useammin kuin 2 kertaa viikossa, kun pojista 18 % vastasi käyttävänsä nuorisopalveluja useammin kuin 2 kertaa viikossa.

8 Pohdinta

Pyrimme tarkastelemaan tutkimuksemme tuloksia kriittisesti aiempiin tutkimustuloksiin verraten. Vertailemme tuloksia myös omiin mielipiteisiin ja ajatuksiin pohjautuen. Otamme pohdinnassa huomioon tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden näkökulman.

8.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu

Opinnäytetyössä haluttiin selvittää, millaista kauppakeskuksissa oleilevien nuorten mielen hyvinvointi on ja miten he viettivät vapaa-aikaansa. Aineistosta saatiin selville, että nuoret pitävät ystäviään erittäin tärkeinä ja heidän suhtautumisensa elämäänsä on positiivista. Kavereiden suuri merkitys on luonnollinen, koska kaverit

ovat nuorelle tärkeitä kehityksen kannalta. Heidän parissansa nuori oppii vuorovaikutusta ja keskeisiä elämäntaitoja. Kaverit ovat nuorelle tärkeä vertaisryhmä, jonka kanssa jaetaan ilot ja surut. Nuoret myös ajattelevat elämästään optimistiseen sävyyn ja ajattelevat epäonnistumisien sattuvan varmemmin muille kuin itselle. (Nurmi ym. 2015. s.148-154.)

Aineiston mukaan nuorten parissa ilmeni myös yksinäisyyttä, joka vaarantaa nuoren terveyttä ja lisää nuorten oireilua, kuten tuloksissa kävi ilmi. Yksinäisyys yleistyy yläkoulussa (Lyyra ym. 2019). Opinnäytetyömme tuloksien mukaan 14-17-vuotiaat kokivat eniten yksinäisyyttä. Tämä ikäryhmä on siirtymässä yläkoulusta toisen asteen opintoihin. Yksinäisyys ei ollut yhteydessä päihteiden käyttöön, jonka tarkoituksena oli oman pahan olon lievittäminen.

Kouluterveyskyselyn mukaan (2019c) vanhempien alkoholin käyttö haittaa nuoria nyt enemmän kuin vuonna 2017. Tässä opinnäytetyössä suurin osa nuorista ei kokenut haittaa vanhempien päihteiden käytöstä. Tutkimuksemme nuoret viihtyivät koulussa hyvin. Kouluviihtyvyyteen vaikuttaa moni eri tekijä, kuten ammattimainen opetus, koulun yhteiset säännöt, ystävät, kouluympäristö ja yhteisöllisyyden tunne. (Saastamoinen 2014, 12–18). Tutkimuksessamme pojat viihtyivät paremmin koulussa kuin tytöt, mutta tutkimuksemme ei tuo ilmi tähän vaikuttavia syitä. Yleisesti huoltajien kiinnostus koulua kohtaan ja osallistuminen kouluyhteistyöhön sekä yhdessä vietetty aika tukevat nuoren koulumenestystä (Kalalahti ym. 2015, 38–48). Kuten opinnäytetyössämme on käynyt ilmi, kaverit ovat erittäin tärkeitä nuorille, joten tämä voi mielestämme selittää suuresti koulussa viihtymistä.

Tässä opinnäytetyössä suurin osa nuorista oli käyttänyt päihteitä oman pahan olon lievittämiseen ja tällä oli selvä yhteys mielen hyvinvointiin. Näillä nuorilla oli enemmän kaikkia kysytyjä mielen hyvinvointiin liittyviä tunteita kuin koko tutkimusjoukolla. Kuitenkin nuoret kokivat suhteensa perheisiinsä hyvänä. On todettu, että päihteiden käyttö vaikuttaa mielenterveyshäiriöiden syntyyn ja lisää nuorten oireilua. Mitä aikaisemmin päihteiden käyttö aloitetaan ja mitä runsaampaa se on, sitä todennäköisempää oireilu ja päällekkäisten häiriöiden sairastaminen on.

Päihteiden käyttö on merkki nuorten kokeilunhalusta, pahasta olostai vanhempien välinpitämättömyydestä. Päihteiden käyttö ei vaikuta suoranaisesti nuoren ja vanhempien väliseen suhteeseen. (Marttunen ym. 2013, 111–113). Nuoren pahaan oloon voi liittyä oman identiteetin etsiminen, sen aiheuttamat ristiriidat ja epävarmuus omasta itsestään (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019).

Kyselylomakkeessa nuorilta kysyttiin, mitä päihteitä he ovat kokeilleet viimeisen kuukauden aikana. Kosola ym. (2018) mukaan ensimmäiset päihdekokeilut tehdään 10–15-vuotiaina. Päihdekokeilut ja niiden käyttö lisääntyvät iän mukaan. Ensimmäiset kokeilut tehdään yleensä tupakkatuotteilla ja nykyään yhä enemmän nuuskalla. Tupakointi on kuitenkin vähentynyt, joten ensimmäinen päihdekokeilu voi myös olla alkoholi. Huumausaineista yleisin on kannabis ja sitä kokeillaan usein 15. ikävuoden jälkeen. Muiden huumausaineiden kokeileminen alkaa yleensä lähempänä täysi-ikäisyyttä, mutta sitä esiintyy myös alaikäisten kohdalla. Opinnäytetyömme tulokset olivat yhteneväiset Kosolan kanssa. 10–13-vuotiaat olivat kokeilleet tupakkaa, alkoholia ja nuuskaa. Nämä ovat yleisimmät päihteet, joilla ensimmäiset kokeilut tehdään. Tässä joukossa voi olla myös ensikokeiluja. 10–13-vuotiaat eivät olleet käyttäneet mitään huumeita ja heistä 73 % vastasi, ettei ole kokeillut mitään päihdettä viimeisen kuukauden aikana. 14–17-vuotiaat olivat kokeilleet tupakan, alkoholin ja nuuskan lisäksi myös kannabista ja muita huumeita. Myös 18–21-vuotiaiden joukossa oli kokeiltu jokaista kysyttyä päihdettä. 22–29-vuotiaiden päihteiden käytöstä ei saatu yleistettävää tietoa, koska vastaajia oli ainoastaan kaksi. He olivat kokeilleet tupakkaa ja alkoholia.

Opinnäytetyössämme kysyimme päihdekokeiluista viimeisen kuukauden aikana. Jos olisimme kysyneet päihteiden säännöllisestä käytöstä se olisi todennäköisesti rajannut nuoria pois. Päihdekokeiluja esiintyi paljon, joten olisi ollut mielenkiintoista tietää päihteiden käytöstä viikkotasolla. Päihteiden käyttöä voi lisätä päihteiden helppo saatavuus kaupunkialueella sekä ryhmäpaine, mutta tätä tutkimuksemme ei tuonut ilmi.

Kyselylomakkeessa selvitettiin nuoren mielen hyvinvointiin liittyviä tunteita viimeisen puolen vuoden aikana. Tunteilla tarkoitettiin masennusta, ahdistuneisuutta, levottomuutta, hermostuneisuutta, keskittymisvaikeutta, voimakkaita mielialan vaihteluita sekä pakonomaista tarvetta käyttää päihteitä. Kyselyyn vastanneilla nuorilla ilmeni paljon masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen, levottomuuteen, keskittymisvaikeuksiin ja hermostuneisuuteen liittyviä oireita, sekä voimakkaita mielialanvaihteluita. Nuorilla ei ollut pakonomaista tarvetta käyttää päihteitä. Suurimmalle osalle ei kehity päihderippuvuutta tai ongelmaa, useista päihdekokeiluista huolimatta. (Kosola ym. 2018). Vaikka tutkimuksessamme esiintyi paljon päihdekokeiluja, nuorilla ei kuitenkaan ollut pakonomaista tarvetta käyttää päihteitä. Opinnäytetyön tekijöille tulee mieleen, onko nuorille päihteiden käyttö vain sosiaalinen tapa tai ajanviete.

Opinnäytetyömme tutkimuksen mukaan nuoret tunsivat voimakkaita tunteita samanaikaisesti. On huomioitava, että hermostuneisuus, levottomuus ja voimakkaat mielialan vaihtelut ovat osa nuoren normaalia kehitystä. (Marttunen ym. 2013). Yleisimmät nuorten mielenterveyshäiriöt ovat mielialanvaihtelut, ahdistuneisuus sekä käytös- ja päihdehäiriöt. Käytöshäiriöihin kuuluu keskittymisvaikeudet, voimakkaat mielialan vaihtelut ja aggressiivisuus. Nämä ovat yleisempiä pojilla kuin tytöillä, joka kävi myös opinnäytetyössämme ilmi. Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja nuorella voi olla samanaikaisesti useampi mielenterveys- ja päihdehäiriö. Mielenterveyshäiriöt ovat Suomessa tavallisimpia koululaisten mielenterveysongelmia. Tytöillä on poikia enemmän mielenterveyden häiriöitä, etenkin mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöitä. (Marttunen ym. 2013). Tutkimuksemme mukaan tytöt kokivat poikia enemmän masennusta ja ahdistusta sekä voimakkaita mielialanvaihteluita. Opinnäytetyömme tulokset mukailivat Marttusen teorian.

Yleisesti liikunta edistää laajasti mielen hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään, sekä suojaa ongelmilta. (Wahlbeck ym. 2017.) Mielen hyvinvointi kehittyy myös positiivisten kokemusten kautta, jotka vahvistavat myös itsetuntoa. Hyvä itsetunto on suuri mielen hyvinvointia parantava tekijä. Positiivisia kokemuksia saa

helposti liikunnan kautta. Liikunta vahvistaa minäpystyvyyttä, antaa yhteisöllisyyden tunteita ja onnistumisen kokemuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017.) Nuorilla, joilla ei ollut säännöllistä harrastusta, oli enemmän voimakkaita mielen hyvinvointiin liittyviä tunteita, kuin nuorilla, jotka harrastivat säännöllisesti. Mielen hyvinvointiin vaikuttavilla tunteilla tarkoitetaan masennusta, ahdistusta ja levottomuutta. Tytöt, jotka eivät harrastaneet säännöllisesti, olivat saaneet monipuolisemmin tukea mielensä hyvinvointiin kuin säännöllisesti harrastavat tytöt. Tästä voi päätellä, että he ovat hakeneet enemmän apua mielensä hyvinvointiin. Harrastuneisuudesta huolimatta nuorilla on ollut melko saman verran vaikeuksia keskittyä, mutta säännöllisesti harrastavilla on ollut enemmän hermostuneisuutta ja voimakkaita mielialan vaihteluja. Tekijöiden henkilökohtaisten kokemusten mukaan liikunta ja varsinkin kilpaurheilu tuottaa myös negatiivisia tunteita, kuten pettymyksiä ja epäonnistumisia, jotka voivat purkautua negatiivisella tavalla.

Tuloksissa kävi ilmi, että nuoret olivat saaneet tukea mielen hyvinvointiin usealta eri taholta. Tutkimusjoukko (n=61) oli valinnut yhteensä 118 vastausta. Nuoret vastasivat saaneensa eniten tukea mielen hyvinvointiin ystäviltään. Tämä on luonnollista, koska opinnäytetyössämme käy ilmi, että ystävät ovat nuorille tärkeitä. Ystävät olivat myös suurin syy oleilla kauppakeskuksissa ja tutkimusjoukosta 70 % oli tätä mieltä. Kouluterveyskyselyn (2019c) mukaan lasten ja nuorten mielestä keskusteluyhteys huoltajiin on parantunut vuodesta 2017 vuoteen 2019 verrattuna. Kyselyyn vastanneista nuorista mielen hyvinvointiin saatiin toiseksi eniten tukea huoltajalta, joka tukee Kouluterveyskyselyn tuloksia.

Helven (2010) mukaan perhe ja ystävät ovat perinteinen hyvinvointia tukeva ympäristö, mutta myös sosiaalinen media on nykyään tärkeä nuorille. Tutkimukseen vastanneista nuorista 16 % oli saanut tukea mielen hyvinvointiinsa sosiaalisesta mediasta. Kouluterveydenhuolto on lähellä nuoren jokapäiväistä elämää, jonka takia se on ensisijainen palvelu nuorten mielenterveys- ja päihdeongelmien tunnistamisessa ja heidän hoitoonsa saamisessa. Tarvittaessa nuori ohjataan erikoissairaanhoidon piiriin. (Haravuori ym. 2016, 15–17). Kyselyyn vastanneista 18

% oli saanut tukea psykiatriselta sairaanhoitajalta ja 13 % kouluterveydenhoitajalta sekä 11 % oli saanut tukea nuorisotyöntekijältä. Vastanneista 34 % ei ollut tarvinnut tukea mielensä hyvinvointiin ja 8 % ei ollut saanut sitä vaikka olisi tätä tarvinnut.

Toisella tutkimusongelmalla halusimme selvittää, millaista nuorten vapaa-ajan vietto on. Selvitimme tutkimuksessa syitä, miksi nuoret oleilevat kauppakeskuksissa ja suurimmaksi syyksi nuoret vastasivat ystävät. Ystävien merkitys nuorille korostuu, koska heidän kanssaan koetaan merkittäviä hetkiä ja ystäväpiireissä harjoitellaan keskeisiä elämään liittyviä taitoja. Yksi syy oleilulle oli se, että nuoret viihtyvät kauppakeskuksien tiloissa. Tämä korostui enemmän tyttöjen vastauksissa. Nuorten viihtyvyyttä edistää puolijulkiset ja väljät tilat, joihin on mahdollista kokoontua ilman aikuiskontrollia (Tolonen ym. 2018). Viihtyvyyteen voi myös vaikuttaa kauppakeskusvartijan läsnäolo, joka turvaa ajanviettoa ja ehkäisee ylilyöntejä (Asemanlapset ry. 2019). Pojille taas suunnittelemattoman vapaa-ajan vietto oli tärkeämpää kuin tytöille. Nuoret nimesivät myös kauppakeskuksissa oleilun syyksi halun olla ilman aikuisia ja sen, ettei ole muutakaan paikkaa oleilla. Kyselylomakkeessa oli myös en osaa sanoa vaihtoehto, johon vastasi 39 % pojista ja tytöistä 6 %.

64 % 10–13-vuotiaista vastasi oleilevansa kauppakeskuksissa, koska haluaa olla ilman aikuisia. He eivät kuitenkaan kokeneet, ettei heillä ole muutakaan paikkaa hengailta. Tämä voi selittyä sillä, että he kokevat pystyvänsä olemaan vielä kotona, mutta alkavat vähitellen hakea omia rajojaan ja hakeutuvat pois aikuisten kontrollista. 14–17-vuotiailla vastaukset olivat jakaantuneet tasaisesti kaikkiin vaihtoehtoihin, mutta verrattuna aiempaan ikäluokkaan 14–17-vuotiaista 21 % oli vastannut, ettei ole muutakaan paikkaa hengailta. Tämä korostui myös 18–21-vuotiaiden vastauksissa. Nämä voivat selittyä sillä, että he eivät enää halua olla kotona vanhempien valvonnassa, mutta eivät myöskään tunne kuuluvansa nuorisotiloihin ja näin ollen kauppakeskus on luonteva vaihtoehto. 14–17-vuotiaat eivät myöskään pääse oleilemaan K18-paikkoihin. Nuorten vapaa-aika on usein

aikataulutettua ja järjestelmällistä ja julkiset tilat tarjoavat mahdollisuuden viettää täysin suunnittelematonta ja aikatauluttamatonta vapaa-aikaa (Kivari ym. 2017).

Vaikka kauppakeskuksista on tullut nuorille tärkeä paikka, tutkimukseen osallistuneet nuoret eivät viettäneet siellä määrällisesti paljon aikaa viikossa. 64 % nuorista vietti kauppakeskuksissa aikaa 0–2 kertaa viikossa, 26 % 3–5 kertaa viikossa ja 10 % 5–7 kertaa viikossa. Nuoret viettivät eniten aikaa kauppakeskuksissa päivällä ja illalla. Nuorista vain 5 % vastasi viettävänsä aikaa kauppakeskuksissa aamulla. Tutkimuksemme ei tuo ilmi, mitä nuoret tekevät aamulla kauppakeskuksissa. Tätä voi osittain selittää nuorten siirtymiset kodin ja koulun välillä, sekä harrastuksiin tai toiseen kaupunginosaan siirtymisellä.

Kyselylomakkeessa kysyttiin myös, oliko nuorella säännöllistä harrastusta. 46 % vastasi harrastavansa säännöllisesti, kun 56 % vastasi, ettei harrasta säännöllisesti. Opinnäytetyössämme tarkoitamme harrastuksella jokaisen omaa kokemusta siitä mitä pitää harrastuksenaan (Kivisaari ym. 2017). Tuloksista tuli ilmi, että alkoholin käyttö oli runsaampaa nuorilla, jotka harrastivat säännöllisesti. On todettu, että harrastustoiminta voi olla päihteiden käyttöä lisäävä tai vähentävä tekijä ja tähän suurena vaikuttavana tekijänä on kaveripiirin asenne päihteitä kohtaan. (Kosola ym. 2018). Poikien harrastuneisuudella ei ollut suurta merkitystä päihdekokeiluihin, mutta säännöllisesti harrastavat pojat olivat kokeilleet huomattavasti vähemmän tupakkaa ja kannabista. Kosolan (2018) mukaan urheilevat nuoret tupakoivat vähemmän, mutta käyttävät nuuskaa enemmän kuin muut nuoret.

Opinnäytetyössä selvitettiin, mitä nuorille suunnattuja palveluita nuoret käyttävät. Palveluilla tarkoitetaan harrastepankkia, ohjaamoja, K789-korttia, etsivää nuorisotyötä, Joensuun nuorisotaloja ja järjestöjen tarjoamaa toimintaa. Opinnäytetyössä tuli ilmi, että nuoret eivät käytä heille tarkoitettuja palveluja kovin aktiivisesti. Kukaan ei käyttänyt harrastepankkia, ohjaamon tai etsivän nuorisotyön palveluja. 51 % nuorista vastasi, etteivät käytä mitään edellä mainittuja palveluja.

Nuoret, joilla ei ollut säännöllistä harrastusta, eivät käyttäneet järjestöjen tarjoamia palveluja. He käyttivät vähemmän myös nuorisotaloja, kuin nuoret, joilla oli säännöllinen harrastus. Harrastavista nuorista osa käytti järjestöjen tarjoamia palveluita, josta voi päätellä, että jokin järjestö voi tarjota heille harrastuksen.

Kyselylomakkeen viimeisessä kysymyksessä halusimme selvittää, kuinka useasti nuoret käyttävät nuorisopalveluja. Vastauksien välillä ilmeni ristiriita, koska tämän kysymyksen kohdalla 56 % vastasi, ettei käytä palveluja lainkaan. Jos tulos olisi totuudenmukainen, näiden kahden kysymyksen kohdalla vastausprosentin pitäisi olla sama. Voi olla, että nuoret eivät ole ymmärtäneet termejä tai kysymyksiä oikein, koska etenkin harrastepankki, ohjaamo, etsivä nuorisotyö ja järjestöjen tarjoama toiminta voivat olla vieraita käsitteitä eivätkä nuoret ole ymmärtäneet mitä nämä pitävät sisällään. Ennen opinnäytetyön tekoa edellä mainitut käsitteet olivat myös tekijöille epäselviä. Opinnäytetyön prosessin loppuvaiheen aikana ohjaamon palvelut avautuivat Joensuuhun, joten kyselyyn vastanneet nuoret eivät ole välttämättä tienneet koko palvelun olemassaolosta.

Tekijät pohtivat miksi nuoriso ei löydä nuorisopalveluja, vai eivätkö nuorisopalvelut ole löytäneet nuoria? Nuorten parissa on paljon päihteiden käyttöä, jonka lisäksi he haluavat olla ilman aikuisia. Nuorisotilat ovat nuorten keskuudessa suosittuja, mutta ne ovat päihteettömiä paikkoja. Voi olla, että nuoret eivät hakeudu nuorisotiloihin, koska he eivät halua, että aikuiset kontrolloivat heidän päihteiden käyttöä. Lisäksi nuoret viihtyvät Ponton (2018) tutkimuksen mukaan väljissä ja isoissa tiloissa, joihin mahtuu myös suuri kaveriporukka. Tämä ei välttämättä ole mahdollista nuorisotiloissa.

Opinnäytetyön kyselylomakkeen tuloksista kävi ilmi, että nuorilla on paljon mielen hyvinvointiin liittyviä tunteita. Moni nuori vastasi käyttäneensä päihteitä oman pahan olon lievittämiseen. Nuoret olivat kokeilleet paljon päihteitä ja kannabiksen lisäksi muita huumeita, joka on huolestuttavaa. Herää kysymys, tiedämmekö oikeasti mitä nuorille kuuluu? Kysyvätkö ammattilaiset mitä nuorelle kuuluu? Emme

tiedä kyselyn perusteella onko nuoria diagnosoitu, ovatko he hakenneet apua to-
sissaan ja ovatko he saaneet oikeasti sellaista apua kuin he ovat tarvinneet.
Nuorten mielenterveys- ja päihdeongelmissa olennaista on ennaltaehkäisy ja ti-
lanteisiin puuttuminen ajoissa (Ruonala 2019). Nuoret eivät välttämättä ymmärrä,
mihin heidän käytöksensä voi johtaa eivätkä he ymmärrä hakea apua tai kynnys
ajan varaamiseen kouluterveydenhoitajalle tai terveyskeskukseen voi olla suuri.
Kuten Ruonala (2019) toteaa, nykyisillä palveluilla nuoria voidaan hoitaa vasta,
kun tilanne on jo päällä. Nuorisotyö voisi täyttää tätä kuilua ja olla matalalla kyn-
nyksellä tavoitettavissa ja lähellä ottamassa nuorisoa haltuunsa.

Ennaltaehkäisy on nuoren, ammattilaisten ja yhteiskunnan etu ja sitä on tehtävä
moniammatillisesti. Ammattilaisille pitäisi olla selvää, kuinka moniammatillisuus
toimii, mikä on nuorelle paras vaihtoehto sekä avun ja tuen antamismenetelmä.
Opiskeluterveydenhuolto on nuoren ensisijainen hoitotaho, mutta tiedetäänkö
siellä mistä muualta nuori voi saada apua ja mitä nuori oikeasti tarvitsee? Nuori
voi esittää voivansa hyvin, vaikka sisällä myllertää moni ajatus. Mitä kuuluu, voi
olla oikea kysymys. Apu voi olla myös mielekäs vapaa-ajan toiminta tai yhteisö –
nuorisopalvelut ovat tähän hyvä ja monipuolinen vaihtoehto. Opinnäytetyön ky-
selyä tehtäessä nuoriin sai helposti kontaktin rennolla lähestymistavalla ja he oli-
vat kiinnostuneita aiheestamme. Opinnäytetyön tekijät miettivät, kertooko tämä
siitä, että he ovat iloisia siitä, että heitä kohdataan kunnioittavasti ja että heidän
asioistaan ollaan kiinnostuneita.

Saimme opinnäytetyön tutkimusongelmiin vastaukset, mutta olemme pettyneitä
siihen, että opinnäytetyön tulokset eivät ole yleistettävissä nuorisopalvelujen
käyttömäärien osalta. Yllätyimme eniten siitä, miten vähäistä nuorisopalveluiden
käyttö on nuorten keskuudessa. Yllätyimme myös siitä, kuinka monen syyn takia
nuoret oleilevat kauppakeskuksissa. Osasimme odottaa, että nuorilla on paljon
mielen hyvinvointiin liittyviä tunteita ja paljon päihteiden käyttöä, mutta todelliset
lukemat laittoivat miettimään mistä tämä johtuu? Osasimme odottaa, että 14–17-
vuotiaat ovat suurin ikäluokka tutkimusjoukosta. Ajattelimme ennakkoon, että
saamme vähiten vastauksia 22–29-vuotialta, kuten näin olikin. Vastaukset eivät

ole täysin yleistettäviä näiden ikäluokkien osalta, koska vastauksia ei ole tarpeeksi.

Havainnointimme mukaan nuoret liikkuvat kauppakeskusten välillä paljon. Nuoret vaihtoivat kaveripiiriä ja paikkaa tiheästi. Nuoret saattoivat olla aluksi kahdestaan, jonka jälkeen näimme heidät todella isossa porukassa. Hetken kuluttua tästä iso porukka oli hajonnut puoliksi. Havaintoja tehdessä, jotkut nuoret käyttäytyivät todella äänekkäästi ja toiset olivat rauhassa keskittyen matkapuhelimiinsa tai seurusteluun. Nuoret oleilivat kauppakeskusten penkeillä, suurilla väljillä käytävillä ja pikaruokaravintoloissa. Tämä kävi ilmi myös Ponton (2017) tutkimuksesta, jossa todettiin, että nämä ovat yleisiä paikkoja viettää vapaata vapaa-aikaa. Päihteiden käyttö näkyi havainnoin yhteydessä. Nuoria alkoi liikkua määrällisesti eniten iltapäivällä, joka näkyi myös tutkimuspäivinä.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan tutkimalla tutkimuksen luotettavuutta eli reabiliteettia, sekä tutkimuksen validiteettia eli sitä, onko tutkimus mittänyt sitä, mitä on ollut tarkoitus mitata. Tutkimuksen luotettavuutta eli reliabiliteettia arvioidaan sillä ovatko tulokset toistettavissa. Toisten tutkijoiden tulisi siis saada samanlaisia tutkimustuloksia samanlaisissa olosuhteissa samalla mittarilla. Tutkimus on kuitenkin luotettava vain siinä ajassa ja paikassa kuin se on tehty. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189–190.)

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää pohtia validiteetin olemassaoloa tutkimuksen alusta asti. Määrällisessä tutkimuksessa on tärkeää mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata. (Vilka 2015, 193–194.) Jotta tämä toteutuu, on mittarin eli aineistonkeruu menetelmän oltava toimiva ja sen on vastattava asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Mittarin on pohjauduttava luotettavaan tietopohjaan. Oleellista on, ovatko tutkijat pystyneet muuttamaan teoreettiset käsitteet ymmärrettäviksi kysymyksiksi, joihin vastaaja pystyy vastaamaan. Kun tulosten

toistettavuuden ja luotettavuuden lisäksi otos on tarpeeksi suuri ja edustava on tehdyn tutkimuksen kokonaisluotettavuus hyvä. (Kankkunen ym. 2013, 189–190.)

Jotta tutkimuksesta saadaan oikeita mittaustuloksia, on tärkeää, että vastaaja ymmärtää kysymykset oikein. Siksi kysymyslomake tulee olla huolellisesti suunniteltu ja pilotoitu eli esitestattu ennen varsinaisen tutkimuksen toteutusta. Normaalisti määrällisissä tutkimuksissa hyödynnetään ja käytetään valmiita ja standardoituja kysymyslomakkeita, jotta tutkimus olisi luotettava. Tätä tutkimusta varten loimme uuden kysymyslomakkeen, jonka takia on erityisen tärkeää testata se ennen käyttöönottoa. Mittarin on oltava tarpeeksi laaja ja kattava, jotta se mittaa jokaisen tutkimuskysymyksen osa-alueen. (Kankkunen ym. 2013, 189–190.) On myös varmistettava, että mittarin kysymykset vastaavat asetettuja tutkimuskysymyksiä. Tutkimuksen luotettavuutta voi heikentää se, jos vastaaja ymmärtää jonkin kysytyn asian väärin tai eri tavalla kuin tutkija. Jos tutkija huomaa tutkimustulosten olevan poikkeavia verrattuna aikaisempiin tutkimuksiin, tulee tutkijan pohdita, onko kyseessä luotettavuutta laskeva virhe vai mistä poikkeama johtuu. (Vilkkä 2015, 193–194.)

Tutkimus perustuu aina teoriaan, jota tutkija etsii ja käyttää tietoperustan materiaalinaan. Näitä kutsutaan lähteiksi ja ne tulee merkitä tutkimukseen lähdeviitein, sekä lähdeluetteloon. Lähteiden tulee olla uusia, jotta tieto on ajantasaista. Lisäksi tulee tarkastella kriittisesti lähteen alkuperää. Hyviä lähteitä ovat esimerkiksi tunnetut tieteelliset aikakausartikkeliaineistot, sekä isojen tutkimuslaitosten tutkimukset ja artikkelit. Lähteiden täytyy olla totuudenmukaisia ja puolueettomia eli objektiivisia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113–114.)

Tieteellisen tutkimuksen periaatteisiin kuuluu, että kirjoittaja kunnioittaa aiemmin tehtyjen tutkimusten tutkijoita, antamalla heille tunnustusta viitaten heidän teksteihinsä merkiten lähdeviittaukset ja tekemällä lähdeluettelon. Lähdeluetteloon laitetaan ainoastaan ne lähteet, joihin tutkija on kriittisesti perehtynyt. On luonnollista, että tekstissä on muiden tutkijoiden ja työtä tekevän tutkijan omaa tekstiä

sekaisin. Tämän eron on kuitenkin oltava tunnistettavissa. Jos tutkija esittää toisen tutkijan asioita omissa nimissään ilman lähdettä, hän syyllistyy plagiointiin. (Hirsjärvi ym. 349–350.) Plagioinnin ehkäisemiseksi Karelia-Ammattikorkeakoulu käyttää Urkund-ohjelmaa, joka valvoo lähteiden oikeaoppista käyttöä. Urkund-ohjelman tulos voi lisätä tai heikentää työn luotettavuutta. (Karelia-Ammattikorkeakoulu 2018, 33.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkimus on toteutettu hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Tässä opinnäytetyössä olemme noudattaneet Karelia-Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeistusta, jonka mukaan olemme merkanneet lähdeviitteet ja lähdeluettelon. Myös teksti on kirjoitettu ohjeen mukaan. Olemme käyttäneet työssämme tieteellisiä hakukoneita, jotka ovat olleet kotimaisia ja kansainvälisiä. Haimme hakukoneista enintään kymmenen vuotta vanhoja tutkimuksia ja artikkeleja, mutta tiedon runsauden vuoksi rajasimme haun useasti vain muutaman vuoden vanhoihin julkaisuihin. Rajasimme hakuja käyttämällä vain tiettyjä sanoja. Lisäksi käytimme lähteinäme muutamia sosiaali- ja terveysalan kirjoja, sekä tutkimusmenetelmään perustuvaa kirjallisuutta. Harkitsimme kirjalähteiden käyttöä kriittisesti ja valitsimme sosiaali- ja terveysalan kirjallisuudesta mahdollisimman uusia julkaisuja luotettavuuden lisäämiseksi. Käytimme työssämme muutamia yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä, koska tieto oli meistä edelleen ajankohtaista ja työmme kannalta olennaista. Tämä ei mielestämme vaikuttanut tutkimuksen luotettavuuteen.

Valitsimme tutkimukseen osallistujat ryväsotannalla ja saimme 61 tallennettua vastausta. Tämä otosmäärä on mielestämme riittävän suuri, jotta tuloksia voidaan yleistää perusjoukkoon. Opinnäytetyön kyselyyn vastasi enemmän 10-17-vuotiaita nuoria kuin 18-29-vuotiaita nuoria. Tämä oli odotettavissa, koska tämä näkyi jo havainnoinnin yhteydessä. Kuitenkin ylempien ikäluokkien vähäisempi määrä ei anna täysin yleistettäviä tuloksia heidän osaltaan. Tulokset ovat yleistettävissä alempiin ikäluokkiin, koska he ovat pääsääntöisesti perusjoukon edustajia. Havainnoinnin avulla opimme tunnistamaan perusjoukkoon kuuluvat henkilöt ja osasimme valita satunnaisella ryväsotannalla oikeanlaiset henkilöt

tutkimukseen. Kyselyyn vastaajat eivät kysyneet tutkijoilta apua kyselylomakkeen täyttämiseen tai kysymysten selvittämiseen. Tämä todentaa sen, että kyselylomakkeen huolellisesta suunnittelusta, viimeistelystä ja esitestauksesta oli hyötyä. Vaikka kysely toteutettiin juuri nuorten joululoman alkaessa, sillä ei ollut vaikutusta nuorten oleiluun. Havaintojemme mukaan nuoria liikkui tällöin yhtä paljon kuin havainnoin aikaan ja oleilu oli samankaltaista.

Vaikka kyselylomake oli huolellisesti suunniteltu, saimme silti osittain vääriä tuloksia. Havaitsimme virheen nuorisopalvelujen käytön suhteen. Nuoret, jotka olivat vastanneet saavansa tukea mielen hyvinvointiin nuorisotyöntekijältä, eivät kuitenkaan vastanneet käyttäneensä nuorisopalveluja. 43 % heistä oli käyttänyt nuorisopalveluja, mutta 57 % vastasi, ettei ole käyttänyt nuorisopalveluja. Nuoret ovat voineet käsittää sanan nuorisotyöntekijä väärin, jolla voi olla vaikutusta myös muiden ammattinimikkeiden väärin ymmärtämiseen. Lisäksi kysyimme kahteen eri otteeseen nuorisopalveluiden käytöstä. Toisessa kysymyksessä kysyimme mitä nuorisopalveluja nuoret käyttävät ja toisessa kysymyksessä kysyimme palveluiden käyttöä viikkotasolla. Palveluiden käytöstä kysyttäessä ”En käytä mitään palveluja”-vastauksia oli 51 %. Palveluiden käytöstä kysyttäessä viikkotasolla 56 % vastasi, ettei käytä palveluja lainkaan. Jos tulos olisi totuudenmukainen ja oikea vastausprosenttien tulisi olla samat. Näiden kysymyksien virheelliset vastaukset osoittavat, ettei tutkimus ole täysin luotettava näiden kysymyksien osalta.

Tutkimuksen anonymisyys toteutui hyvin, vaikka tekijät joutuivat olemaan lähellä tutkittavia kyselyn täyttämisen ajan. Tämä johtui siitä, että useat tutkittavat halusivat täyttää kyselyn opinnäytetyön tekijän omalla tablet-laitteella. Tämä oli tutkijoiden mielestä ainut anonymisyyttä uhkaava tekijä.

Opinnäytetyön tutkimuksen validiteetti toteutui hyvin, sillä tutkimusjoukko oli oikea ja kyselylomake oli huolellisesti suunniteltu. Saimme kyselylomakkeen avulla lukuja, joita analysoimalla saimme tietoa nuorten mielen hyvinvoinnista ja heidän vapaa-ajastaan. Tutkimuksen reliabiliteetti on hyvä, koska se voidaan toteuttaa

uudelleen samankaltaisissa olosuhteissa. Saimme samankaltaisia tuloksia nuorten mielen hyvinvoinnista ja päihteiden käytöstä, kuin aiemmat tutkimukset. Lisäksi nuorten syyt oleilla kauppakeskuksissa olivat samanlaisia kuin aiemmat tutkimukset. Kyselylomake vastasi tutkimuskysymyksiimme hyvin.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys

Lainsäädännön noudattaminen, eettisten periaatteiden noudattaminen ja eettisyyden pohtiminen on jokaisen tutkijan velvollisuus (Vilkkä 2007, 91). Tutkimukset tulee tehdä aina tiedeyhteisön hyväksymillä normeilla, joihin kuuluvat rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentaminen ja esittäminen, sekä huolellisuus tulosten arvioinnissa. On tärkeää, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu niin kuin tieteelliseltä tiedolta edellytetään. Tutkija on kuitenkin itse vastuussa siitä, kuinka luotettava ja eettisesti oikein toteutettu tutkimus on. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tutkija on itse vastuussa tutkimuksessa tehdyistä valinnoista ja tutkijan on pystyttävä perustelemaan valintansa (Vilkkä 2007, 90). Tutkijan on oltava tarpeeksi kiinnostunut aiheestaan ja työstään, jotta hänen sisäinen motivaationsa on tarpeeksi suuri. Hyvän motivaation ansiosta hän kykenee toteuttamaan tutkimuksen tarkasti ja huolellisesti arvioiden sitä kriittisesti ja eettisesti. (Kankkunen ym. 2013, 211.)

Tutkijan piittaamattomuus hyviä tieteellisiä käytäntöjä vastaan on loukkaavaa ja epäeettistä. Piittaamattomuus voi ilmetä huolimattomuutena, jonka takia tulokset voivat vääristyä. Pahimmillaan piittaamattomuus voi mitätöidä tutkimuksen tulokset. On suotavaa, että tutkija on perehtynyt ja paneutunut huolellisesti aiheeseensa ja tieteenalaan. Myös vilpin tekeminen on vastoin hyviä tieteellisiä käytäntöjä ja tutkimuseettisiä ohjeita. Vilpiksi voidaan laskea muun muassa plagiointi, joka tarkoittaa toisen tekijän tekstin luvaton lainaamista, jonka tutkija esittää omanaan. Vilppiä on myös havaintojen tahallinen vääristäminen, sekä toisen henkilön tekemän tekstin tai idean varastaminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Opinnäytetyömme suurin eettinen pohdinta oli se voimmeko teettää kyselyn alaikäisille, jonka takia olemme ottaneet työssämme huomioon erityisesti tutkimuksen eettiset periaatteet ja pohtineet niitä. Tutkittavat, eli nuoret, saavat itse määrätä, osallistuvatko he kyselyyn eli vastaaminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Lisäksi tutkittaville annetaan riittävä tieto siitä, mihin he osallistuvat. Tutkimuksien yleinen lähtökohta on se, että tutkittavat saavat itse päättää, osallistuvatko he tutkimukseen vai eivät (Kankkunen ym. 2013, 219.) Tutkimukseemme vastaaminen on nuorille täysin vapaaehtoista.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan alaikäisten tutkiminen ei ole yksinkertaista, mutta käytännön tasolla ensisijainen lähtökohta ei ole se, että tutkijoiden on pyydettävä huoltajalta suostumus alaikäisen tutkimiseen. Suomen perustuslain mukaan lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä ja heidän on saatava vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystasonsa mukaisesti. Sama oikeus on kirjattu YK:n lapsenoikeuksien sopimukseen. Toisaalta lapsenhuoltolain mukaan huoltajalla on oikeus päättää lapsen henkilökohtaisista asioista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Näihin perustuvien pohdintojen perusteella voimme mielestämme toteuttaa kyselyn nuorille.

Tutkimuksen tekijöiden on noudatettava tietosuojalakia 2018/1050, sekä lakia viranomaisten toiminnan julkisuudesta 1999/621. Lakien mukaan tutkijoiden on huolehdittava, että tutkittavien henkilöllisyys pysyy salassa eikä heidän yksityisyyttään loukata. Tämä edellyttää sitä, että henkilötiedot säilytetään ja kerätään asianmukaisella tavalla niin, etteivät ne pääse ulkopuolisten käsiin. Tietoja ei saa luovuttaa muille kuin asianomaisille. Henkilötietoihin kuuluu esimerkiksi nimitiedot, sähköposti, osoitteet ja muut tiedot, joista henkilö voidaan identifioida. (Vilkkä 2007, 95-96.) Tutkittavien nuorten henkilötiedot eivät tule esille, koska luokittelemme heidät vain sukupuolen ja iän mukaan ryhmiin. Toteutamme kyselylomakkeen QR-koodin ja Webropol 3.0-ohjelmalla luodun kyselylomakkeen avulla, jotka eivät vaadi tai tuo ilmi nuorten henkilötietoja.

Tutkimuksen tekeminen ei saa koskaan aiheuttaa tutkittaville henkilöille vahinkoa fyysisesti eikä henkisesti. Myöskään ympäristöä ei saa vahingoittaa tutkimusta tehdessä. Jotkin tutkimusmuodot tai tutkimuksen tekotavat voivat aiheuttaa tutkittaville henkistä haittaa, jos tutkimuksessa käsitellään esimerkiksi heille arkoja aiheita. Tätä olemme pyrkineet välttämään omassa tutkimuslomakkeessamme sanavalinnoin ja muotoilemalla kysymyksiä. Lisäksi olemme varmistaneet, kuinka kauan kyselyyn vastaaminen kestää, koska vastaamalla kyselyyn tutkittavat sitoutuvat käyttämään omaa aikaansa ilmoitetun ajan verran. Siksi ilmoitetun ajan on oltava paikkansa pitävä. (Kankkunen ym. 2013, 212–213.) Ilmoitettu aika piti paikkaansa kyselyä tehtäessä.

8.4 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyömme tekeminen alkoi keväällä, toukokuussa 2019, jolloin aloimme kehittää opinnäytetyömme aihetta. Kesän 2019 pyörittelimme eri aiheita ja teimme pienesti alustavaa tiedonhankintaa kustakin aiheesta ja mietimme, kuinka tutkimus toteutettaisiin. Lapset ja nuoret pyörivät koko ajan aihealueenamme ja olimme kiinnostuneita heidän psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Halusimme tehdä opinnäytetyön aiheesta, joka antaisi konkreettisesti uutta tietoa ja jota ei ole tutkittu paljon.

Saimme idean lähteä tutkimaan kauppakeskuksissa oleilevia nuoria, kun huomasimme, että heihin kohdistuvia tutkimuksia ei löydy helposti. Lisäksi olimme olleet henkilökohtaisesti huolissamme kauppakeskuksissa oleilevista nuorista ja olimme keskustelleet heistä aikaisemminkin. Päätimme nopeasti, että tämä on mielenkiintomme, johon haluamme opinnäytetyömme kohdentaa. Mietimme, miltä näkökannalta haluamme kauppakeskuksissa oleilevia nuoria tutkia ja päädyimme heidän henkiseen hyvinvointiinsa, joka tarkoitti käsitteeseen mielen hyvinvointi. Lisäksi otimme nuorten vapaa-ajan hieman tarkemmin mukaan, kuin oli aluksi tarkoitus. Päätimme toteuttaa tutkimuksen määrällisenä tutkimuksena,

koska koimme sen aiheen kannalta mielekkäämmäksi ja tämä tutkimusmuoto oli myös toimeksiantajan toive.

Saimme toimeksiannon nopeasti Joensuun kaupungin nuorisopalveluilta, kun olimme itse yhteydessä nuorisotila Whisperissä työskentelevään nuoriso-ohjaajaan. Toimeksiantajaksi ehdotettiin myös kauppakeskusta, mutta koimme, että Nuorisopalvelut palvelee meitä paremmin ja työmme kautta he voivat mahdollisesti kehittää myös omaa toimintaansa. Sopimus toimeksiannosta solmittiin Joensuun nuorisopalvelujen kanssa marraskuussa 2019.

Aloitimme tietoperustan rakentamisen heti elokuun puolivälissä, kun koulu alkoi kesäloman jälkeen ja työskentelimme intensiivisesti syyskuun loppuun asti. Lokakuussa työn tekemisen katkaisi ikäosaamisen harjoittelu. Jatkoimme työn tekemistä marraskuun alussa heti harjoittelusta päästyämme. Määrällinen tutkimus eteni kohta kohdalta hyvin ja toteutimme itse tutkimuksen joulukuun lopussa 2019, jonka jälkeen pidimme pienen joululoman. Palasimme tammikuussa 2020 aineiston analyysin ja työn viimeistelyn pariin. Webropol 3.0-ohjelman käyttö helpotti tutkimuksen tekemistä ja raportin kirjoittamista. Kirjoitimme tammikuussa 2020 opinnäytetyön tulososion, sekä tuloksien tarkastelun. Viimeistelimme työn helmikuussa 2020, jolloin työ eteni seminaariin ja valmistui lopullisesti.

8.5 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi oli monivaiheinen ja oppimiskokemuksena ainutlaatuinen. Prosessin aikana opimme paljon tieteellisen tutkimuksen tekemisestä, aikatauluttamisesta ja meille konkretisoitui se, miksi suunnitteleminen on niin tärkeää. Opimme käyttämään tieteellisiä tiedonhakujärjestelmiä ja soveltamaan lähteistä saatua tietoa. Tiedonhakutaitomme kehittyivät työn aikana paljon. Koska aiheestamme löytyi paljon erilaista tietoa, meidän piti tarkastella kriittisesti lähteiden luotettavuutta ja sopivuutta aiheeseemme. Lisäksi meidän täytyi suodattaa turha

tieto pois, joka ei ollut oleellista työmme kannalta. Haasteita tuotti asioiden kertominen selkokielellä niin, että maallikkokin ymmärtäisi.

Tietenkin opimme työn ohella paljon nuorten kehityksestä, siihen vaikuttavista tekijöistä, sekä nuorten kokemista haasteista. Pohdimme näitä asioita paljon yhdessä ja havahduimme siihen, että nuoruuden aika voi olla hyvin erilaista ja on näin ollen yksilöllinen kokemus. Opinnäytetyön takia tiedämme nyt millaisia palveluja Pohjois-Karjalassa ja muualla on nuorille, sekä tutustuimme lakeihin, jotka vahvistivat ammatillista osaamistamme, koska osaamme nyt perustella toimintaamme niiden perusteella paremmin. Lisäksi ymmärsimme konkreettisesti, miksi moniammatillinen yhteistyö on niin tärkeää. Näemme, että tarvitsemme moniammatillisuutta jatkossa vielä enemmän, koska nuorten ongelmat ovat monisyisiä ja niiden ratkomiseksi tarvitaan monenlaista ammattitaitoa.

Teimme opinnäytetyötä tiiviisti yhdessä, joka oli hyvä, koska saimme toinen toisiltamme tukea vaikeina hetkinä. Tiimityö ja yhteisen tavoitteen eteen työskenteleminen on tärkeää ja työn tekemisen kannalta kannatteleva voima, kun kyseessä on pitkäjänteistä työskentelyä vaativa prosessi. Tiimityö on tärkeää myös sairaanhoitajan hektisessä ja kuormittavassa työssä. Koimme työn aiheen erittäin mielenkiintoisena ja motivoivana, joka oli myös kannatteleva voima. Työn edetessä mielenkiintomme aihetta kohtaan syveni, koska saimme vahvistusta ennakkokäsityksillemme, joka vahvisti ammatillista identiteettiämme.

Asetimme työllemme tavoitearvosanan, joka ohjasi tekemistämme koko ajan. Työskentelymme oli tavoitteellista, koska meillä oli paljon suuria aikataulullisia tavoitteita, jonka lisäksi teimme paljon päivä- ja viikkokohtaisia tavoitteita ja suunnitelmia. Pystyimme pitämään näistä aikatauluista hyvin kiinni.

8.6 Jatkokehitysmahdollisuudet

Aihe, jota käsittelemme, on laaja ja monisyinen, eikä opinnäytetyömme aiheeseen liittyviä ongelmia pysty ratkaisemaan tai saamaan selville yhdellä tai kahdella tutkimuksella. Oli haastavaa pitää tutkimus yksinkertaisena, kun tutkittavia ja mielenkiintoisia asioita oli niin paljon. Kun aloimme tekemään työtämme, huomasimme, että kauppakeskuksissa oleilevia nuoria ei ole tutkittu kovinkaan paljon. Kauppakeskuksissa oleilevat nuoret ovat kontaktissa moniin eri tahoihin, kuten kauppakeskusten vartioihin ja joskus jopa poliiseihin, sekä ovat luonnollisesti nuorisopalveluiden asiakasryhmää.

Näemme, että työmme antaa monia jatkokehitysmahdollisuuksia niin sosionomeille, markkinoinnin ammattilaisille, sekä sairaanhoitajille. Tutkimuksissa tuli ilmi, että kauppakeskuksessa oleilevat nuoret käyttävät nuorisopalveluita vähän, joten nuorisopalveluita tulisi markkinoida nuorille enemmän. Nuorisopalveluiden markkinointi voisi olla opinnäytetyön aihe. Sosionomit voisivat tutkia lisää nuorten vapaa-aikaa tai sitä millaisia palveluja he haluaisivat käyttää. Sairaanhoitajat voisivat tutkia nuorten hyvinvointia tarkemmin, esimerkiksi nuorten perhetaustoja tai nuorten mielenterveyttä. Olisi myös mielenkiintoista kuulla kauppakeskusvartioiden kokemuksia nuorten kanssa toimimisesta ja siitä, kuinka paljon ja miten nuoret työllistävät heitä.

Lähteet

- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuorten psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>. 14.11.2019.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N. & Solin, P. 2019. Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138190/URN_ISBN_978-952-343-331-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 10.12.2019.
- Arajärvi, M., Kalliolla, S. & Mäkelä, A. 2019. Moniammatillisella yhteistyöllä voimme vastata hyvinvoinnin haasteisiin. Lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/keskustelua/moniammatillisella-yhteistyolla-voimme-vastata-hyvinvoinnin-haasteisiin/>. 29.11.2019.
- Asemanlapset. 2019. Ohjelman aika on korvaamattoman arvokasta. <https://www.asemanlapset.fi/fi/ajankohtaista/uutiset/ohjelman-aika-korvaamattoman-arvokasta>. 2.12.2019.
- Bamming, R. & Wallden, J. 2019. Etsivä nuorisotyö 2018. Valtakunnallisen etsivän nuorisotyön kyselyn tulokset. Aluehallintavirasto. <https://www.avi.fi/documents/10191/13272028/Etsiv%C3%A4%20nuorisoty%C3%B6%202018+-+LSSAVI>. 6.11.2019.
- Charron, M., Duhoux, A., Contandriopoulos, D., Page, C. & Lessard, L. 2017. Nurse's role in primary care for people with common mental disorders. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28792573>. 29.11.2019.
- Coren, E., Hassain, R., Pardo Pardo, J. & Bakker, B. 2016. Interventions for promoting reintegration and reducing harmful behaviour and lifestyles in street-connected children and young people. Cochrane library. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD009823.pub3/full>. 27.8.2019.
- Gyllenberg, D. 2019. Psyykkiset häiriöt nuoruusiässä– miten tunnistaminen on muuttunut kymmenessä vuodessa? Terveysportti. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo15043.pdf>. 27.8.2019.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja (61).
- Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyönmenetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöön. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1. 5.11.2019.
- Hedman, J., Vastamäki, M. & Grigori, J. 2018. Nuorten mielenterveyspalvelut – määrä, tarjonta ja kohdentuminen Uudenmaan alueella. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti. <https://journal.fi/sla/article/view/69221>. 11.9.2019.
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>. 4.11.2019.

- Helenius, R. 2013. Turvallista nuorisotyötä – miten siitä selvittää? Teoksessa Tapio, M & Kuula (toim.). Selkenevää, myötätuulta – ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nuorisoalalla. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 89-92.
- Helve, H. 2010. Nuorten asenteet, arvot ja maailmakuva. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim Suomen akademia. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi, Konsensuskokous 2010. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 81-89.
- Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo14286.pdf>. 29.8.2019.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Innokylä. 2019. Psyykkarityö. <https://www.innokyla.fi/web/verstas108567/etusivu/-/verstas/nakokulmat>. 5.11.2019.
- Isoherranen, K. 2012. Uhka vai mahdollisuus – moniammatillista yhteistyötä kehittämässä. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Akateeminen väitöskirja. Helsinki: Unigrafia. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37493/isoherranen_vaitoskirja.pdf. 29.11.2019.
- Isoniemi, H. 2017. European Country Clusters Of Transition To Adulthood. University of Turku. Faculty of Social Sciences. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/133705/AnnalesB431Isoniemi.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Turun yliopiston julkaisuja. B (431). 2.1.2020.
- Joensuu kaupunki. 2019. Nuoriso. <https://www.joensuu.fi/nuoriso>. 4.11.2019.
- Juntunen, A. 2018. "Pitää saada itkee ilosta ja surustakin" – nuoret ja hyvän elämän rakennusaineet. Nuorisotutkimus 36 (2), 35–54.
- Kainulainen, L. 2014. Koettu yhteisöllisyys. Tutkimus yhteisöllisyydestä koulu-luokassa ja nuorten arjen politiikasta nuorten yhteisöissä. Tampereen yliopisto. Ympäristön ja alueiden politiikka. Pro gradu. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95064/GRADU-1394628818.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 10.12.2019
- Kananen, J. 2011. Kvantti, Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Heikkinen, R. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun Julkaisu-Sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 20–30. 85–87, 44–45.
- Kannasoja, S. 2014. Nuorten sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Kiilakoski, T. (toim.). Nuorisotutkimus. Nuorten ja opettajien välisiin ohipuhumisiin ja auktoriteettivääntöihin on kiinnitettävä huomiota. Helsinki: Unigrafia, 36–38.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma pro Oy.
- Kanste, O., Haravuori, H., Muinonen, E., & Marttunen, M. 2018. Kunnallisen opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkemyksiä yhteistyöstä mielenterveys- ja päihdepalvelujen, sekä lastensuojelun kanssa. Hoitotiede 30 (1), 67–80.
- Kalalahti, M., Silvennoinen, H., & Varjo, J. 2015. Vuorovaikutusta ja valintoja. Vanhempien osallisuus lasten koulusaavutusten ja kouluvalintojen taustalla. Nuorisotutkimus 33 (3-4), 37–54.

- Karelia-Ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 21.11.2019.
- Karlsson, L. 2013. Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD). Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T. & Strandhom, T. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 79–87. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 12.9.2019.
- Kivari, S., Ylimys, S. & Juntunen, I. 2017. Nuorten elinympäristö ja vapaa-ajanvieto muuttuvat, pysyykö nuorisotyö muutoksen kyydissä? Teoksessa Juntunen, I. & Ylimys, S. (toim.) Askelmerkkejä löytävään nuorisotyöhön. Nuorisotyötä asemilla, kaduilla ja kauppakeskuksissa. Helsinki: Erweko Oy, 9–21. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/130944/Makela_Jarvelainen.pdf?sequence=1. 29.11.2019.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. 26 vuoden seurantatutkimus. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>. 5.12.2019.
- Kivisaari, T., Berden, I., Kola-Torvinen, P. & Pulkkinen, M. 2017. Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: (19). <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80110/okm19.pdf>. 11.12.2019.
- Nuortenmielenterveystalo. 2019. Häiriöt ja ongelmat. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx. 2.12.2019.
- Kosola, S., Niemelä, E., & Niemelä, S. 2018. Päihdekokeilut – normaalia nuoruutta vai alkava häiriö? Terveysportti. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo14288.pdf>. 27.8.2019.
- Lampela, P., Leppävuori, M. & Strengell, H. 2013. Tavallisia aikuisia nuorten kohtaamispaikoille – nuorten ja kaupallisten tilojen työntekijöiden kohtaamisia. Teoksessa Tapio, M & Kuula (toim.). Selkenevää, myötätuulta – ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nuorisoalalla. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/09/humak_selkenevaa_myota-tuulta_verkko2_2.pdf. 6.11.2019.
- Lyyra, N., Junttila, N., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2019. Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-yksinaisyys-on-yhteydessa-lisaantyneeseen-oireiluun-ja-laakkeiden-kayttoon/>. 12.11.2019.
- MacArthur, G., Caldwell, DM., Redmore, J., Watkins, SH., Kipping, R., White, J., Chittleborough, C., Langford, R., Er V., Lingam, R., Pasch, K., Gunnell, D., Hickman, M., Campbell, R. 2018. Individual-, family-, and school-level interventions targeting multiple risk behaviours in

- young people. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD009927.pub2/pdf/CDSR/CD009927/CD009927.pdf>. 2018. 12.11.2019.
- McAneney, H., Tolly, M., Hunter, R., Kouvonen, A., Veal, P., Stevenson, M. & Kee. 2015. Individual factors and perceived community characteristics in relation to mental health and mental well-being. *BMC Public Health*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4677043/>. 1.12.2019.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. 12–15-vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/>. 27.8.2019.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. 27.8.2019.
- Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. Suomen työterveyslääkäriyhdistys. https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=tll00585. 12.9.2019.
- Marttunen, M. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T. & Strandholm, T. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 79-87. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 12.11.2019.
- Mielenterveyslaki 1990/1116. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=mielenterveyslaki>. 12.9.2019.
- Määttä, M. 2018. Kehittävää tutkimusta ja tutkivaa kehittämistä ohjaamoissa. Teoksessa Nuorisotutkimusseura ry (toim.). Nuorisotutkimus. Nuorten käsitys hyvästä elämästä rakentuu tavallisten asioiden varaan. Helsinki: Unigrafia, 61-65.
- Nieminen, J. 2014. Mahdollista nuorisotyötä. Kehittämishaasteita tradition, nykyisyyden ja tukevaisuuden ristivalossa. Teoksessa Nuorisotutkimusseura ry (toim.). Nuorisotutkimus. Helsinki: Unigrafia, 53-59.
- Nuorisolaki. 21.12.2016/1285. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. 19.11.2019.
- Nuotio, T., Saarijärvi, S. & Karukivi, M. 2013. Nuorten masennusta voidaan ehkäistä. Potilaan lääkärilehti. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/nuorten-masennusta-voidaan-ehkaista/>. 27.8.2019.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyyrinen, O., Lyytinen P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: PS-kustannus.
- Nykänen, P. 2019. Kansanterveys alkaa nuorista. Lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/kansanterveys-alkaa-nuorista/>. 10.9.2019.
- Paananen, R., Surakka, A., Kainulainen, S., Ristikari, T. & Gissler, M. 2019. Nuorten aikuisten syrjäytymiseen liittyvät tekijät ja sosiaali- ja terveyspalvelujen ajoittuminen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 56 (2), 114-128. 10.12.2019.

- Pahlen, B., Lepistö, J., & Marttunen, M. 2013. Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T. & Strandholm, T. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 109-112. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 12.9.2019.
- Ponto, H. 2017. Young people's everyday lives in the city: living and experiencing daily places. University of Helsinki. Faculty of science. Academic dissertation. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/199511/youngpeo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 12.11.2019.
- Ponto, H. 2018. Nuorten arkiset paikkakokemukset kaupunkiympäristössä. Teoksessa Haikkola, L (toim.). Nuorisotutkimus. Pysyvät ryhmät ja rutinit tukevat nuorten hyvää elämää. Helsinki: Unigrafia.
- Puustjärvi, A. 2019. ADHD. Duodecim. <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti///duo14724>. 12.9.2019.
- Punamäki, R-L. 2010. Traumaattiset tapahtuman ja niiden seuraukset nuoruudessa. Suomalainen lääkäriseura Duodecim Suomen akademia. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi, Konsensuskokous 2010. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy. <http://phturvallisuusverkosto.pbworks.com/w/file/66681228/konsensus2010artikkeli-kirja.pdf>. 27.8.2019.
- Ruonala, J. 2019. Lasten pitää saada olla lapsia – ja nuorten nuoria. 2019. Lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/lasten-pitaa-saada-olla-lapsia-ndash-ja-nuorten-nuoria/>. 27.8.2019.
- Saastamoinen, H. 2014. ”Tämä koulu on aika jees minulle”. Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kouluhyvinvointia tukevista tekijöistä ja kehitysehdotuksia kouluhyvinvoinnin edistämiseksi. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95957/GRADU-1407306627.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 11.12.2019.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Helsinki: Lönnberg Painot Oy, 12, 45. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74726/STM_EPT-kansi_sisus_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 5.11.2019.
- Strandholm, T.& Ranta, R. 2013. Ahdistus ja ahdistuneisuus häiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T. & Strandholm, T. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 12.11.2019.

- Tarnanen, K., Aronen, E., Santalahti, P., Kaltiala, R. & Tuunainen, A. Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret). 2019. Käypähoito. <https://www.kaypa-hoito.fi/khp00128>. 27.8.2019.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Nuoret. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>. 10.9.2019.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Tilastoraportti. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 6.11.2019.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Mielenterveyden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. 11.9.2019.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu2. 6.11.2019.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019d. Mielenterveyspalvelut. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>. 12.9.2019.
- Terveydenhuoltolaki 2010/1326. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>. 12.9.2019.
- Tilastokeskus. 2019. Ympäristö. <http://www.stat.fi/meta/kas/ymparisto.html>. 19.11.2019.
- Timlin, U. 2015. Adolescent's adherence to treatment in psychiatric care. University of Oulu. Faculty of medicine. Academic dissertation. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526208039.pdf>. 12.11.2019.
- Tolonen, T., Aapola-Kari, S., Lahtinen, J. & Wrede-Jäntti, M. 2018. Miten kaupungista tulee oma? Kaupunkipääoma ja nuorten eriytyneet suhteet kaupunkitilaan. Nuorisotutkimus 36 (3), 57-71. 9.12.2019.
- Turkka, H., Ylimys, S. & Juntunen, I. 2017. Vuorovaikutusta ja yhteisten tavoitteiden tunnistamista. Teoksessa Juntunen, I. & Ylimys, S. (toim.) Askelmerkkejä löytävään nuorisotyöhön. Nuorisotyötä asemilla, kaduilla ja kauppakeskuksissa. Helsinki: Erweko Oy, 46-49. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/130944/Makela_Jarvelainen.pdf?sequence=1. 29.11.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>. 7.11.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>. 7.11.2019.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Sosiaali- ja terveyspalvelut. <https://stm.fi/sotepalvelut>. 12.9.2019.
- Suomen Mielenterveys Ry. 2019. Mielenterveyttä voi vahvistaa. <https://mieli.fi/fi>. 11.9.2019.
- Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi. 25.11.2019.
- Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi. 25.11.2019.
- Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. 7.11.2019.
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus: Jyväskylä. 8.11.2019.

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T.
2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä.
Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>. 27.8.2019.

Opinnäytetyön kyselylomake

Moikka!

Olemme viimeisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita, Perttu Paakkola ja Sara Naukkarinen. Pyydämme Sinua osallistumaan opinnäytetyön tutkimukseen vastaamalla lyhyeen kyselyyn. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä Joensuun nuorisopalvelujen kanssa ja lopullinen työ tuloksineen menee heille tiedoksi.

Vastauksesta ei tule ilmi henkilötietojasi, eikä sinua voida tunnistaa kyselyn perusteella.

Vastaa rehellisesti, vastauksesi on meille tärkeä.

Kyselyyn menee aikaa 5 minuuttia.

Kiitos vastauksestasi!

1. Minkä ikäinen olet? *

- ☐ 10-13 vuotias
- ☐ 14-17 vuotias
- ☐ 18-21 vuotias
- ☐ 22-25 vuotias
- ☐ 26-29 vuotias

2. Sukupuolesi? *

- ☐ Tyttö
- ☐ Poika
- ☐ En halua määritellä

3. Vastaa väittämiin valitsemalla yksi vastausvaihtoehto. *

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 En osaa sanoa	4 Samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Ystävät ovat minulle tärkeitä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhtaudun elämäni positiivisesti. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen yksinäinen. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen käyttänyt päihteitä oman pahan olon lievittämiseen. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 En osaa sanoa	4 Samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Suhteeni perheeseeni on hyvä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huoltajani tai huoltajieni päihteiden käyttö haittaa minua. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viihdyn koulussa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Oletko kokeillut viimeisen kuukauden aikana jotakin näistä? Valitse yksi tai useampi. *

- ☐ Tupakka
- ☐ Alkoholi
- ☐ Nuuska
- ☐ Kannabis
- ☐ Muut huumeet
- ☐ En mitään

5. Vastaa väittämiin valitemalla yksi vastausvaihtoehto. *

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 En osaa sanoa	4 Samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Olen tuntenut itseni masentuneeksi viimeisen puolen vuoden aikana. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tuntenut itseni ahdistuneeksi viimeisen puolen vuoden aikana. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tuntenut itseni levottomaksi viimeisen puolen vuoden aikana. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on ollut vaikeuksia keskittyä viimeisen puolen vuoden aikana. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tuntenut hermostuneisuutta viimeisen puolen vuoden aikana. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on ollut voimakkaita mielialanvaihteluita viimeisen puolen vuoden aikana. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 En osaa sanoa	4 Samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Minulla on ollut pakonomainen tarve käyttää päihteitä viimeisen puolen vuoden aikana. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Mistä olet saanut tukea mielen hyvinvointiisi? *

- ☐ Kouluterveydenhoitaja
- ☐ Psykkinen sairaanhoitaja
- ☐ Nuorisotyöntekijä
- ☐ Huoltaja
- ☐ Ystävät
- ☐ Sosiaalinen media
- ☐ En ole tarvinnut tukea
- ☐ En ole saanut tukea, kun olen tarvinnut

7. Miksi vietät vapaa-aikaasi kauppakeskuksessa? Valitse yksi tai usempi. *

- ☐ Kaverit ovat täällä
- ☐ Viihdyn täällä hyvin
- ☐ Haluan viettää suunnittelematonta vapaa-aikaa
- ☐ Haluan olla ilman aikuisia
- ☐ Ei ole muutakaan paikkaa hengailla

8. Kuinka usein vietät aikaasi kauppakeskuksissa viikossa? *

- ☐ 0-2 kertaa viikossa
- ☐ 3-5 kertaa viikossa
- ☐ 5-7 kertaa viikossa

9. Mihin aikaan vuorokaudesta vietät aikaasi kauppakeskuksissa? *

- ☐ Aamulla
- ☐ Päivällä
- ☐ Illalla

10. Onko sinulla säännöllinen harrastus? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

11. Mitä nuorille suunnattuja palveluja käytät? Valitse yksi tai useampi. *

- ☐ Harrastepankki
- ☐ Ohjaamo
- ☐ K789-kortin edut
- ☐ Etsivä nuorisotyö
- ☐ Nuorisotalot (Whisper, Bobo, Sinkkola)
- ☐ Järjestöjen tarjoama toiminta

12. Kuinka usein käytät nuorisopalveluja (Nuorisotilat, K789-kortti, harrastepankki, etsivä nuorisotyö)? Valitse yksi. *

- ☐ Useammin kuin 2 kertaa viikossa
- ☐ 1-2 kertaa viikossa
- ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ En käytä lainkaan